

道藏精華第六集之四
文淵閣雙龍天石三編

金台必藏社印行

道藏精華

養生氣功法集
華花中藏經
素問靈樞經集約注

道藏精華第六集之四
文山遯叟蕭天石主編

長生功訣法集成
華陀中藏經
素問靈樞類纂約注

自由出版社印行

道藏精華第六集之四
文山遯叟蕭天石主編

長生氣功訣法集成

自由出版社印行

影刊明正
統版秘本

長生氣功訣法集成例言

（養性延命訣法輯要合刊）

一、人莫不好生而惡死，好健康而惡疾病，好少壯而惡衰老，好長壽而惡早夭；故養生之道，自古來即爲世人所重。衡以「健康即財富，無病即幸福，年壽即事業」之原則，此亦係無可厚非者。而健康長壽功法中，最淺近易行收效又速者，莫如氣功。我國道家丹道派與武術界中講究氣功，固無論矣。即佛家中如密宗與瑜伽術等，要亦莫非氣功之種類。惟其最後造詣高深莫測之程度，則不如道家。復以彼此方法不同，入手處與注意點有別，故產生法派之不同，流演所及，門庭各異；要其以健康長壽却病延年爲養生之初乘旨趣則一也。

二、在各種養生修煉功夫中，以氣功與靜坐，爲最主要最科學之二大法門。靜坐法門中，又以道家之煉丹法門爲最精玄最上乘，此亦爲佛門中人所公認。丹經之書，本社已出版不少，純屬於氣功者則不多，年來特以全力遍尋海內外仙佛密籍，對於絕版孤本佳籍，雖千金市骨，亦所不惜。復有鑒於瑜珈術與丹道派之繁興，致學者於煉功一層莫衷一是，欲求一大有成之明師不易，欲求一綜合性之典籍，堪爲修功之指針者亦不易！今特自重金購入之數十種孤本秘典中，選刊此書，以供同好，並與養性延命訣法輯要一書合併影印行世，不敢自秘，藉以答讀者多年來愛護本社之雅意焉！

三、長生氣功訣法輯要，共收千古聖真秘法要典凡十二書，各種氣功訣法達八十五種

之多，所錄無一莫非古真得道成功之天機活法，所述修煉之層次，以及鍊功過程中之變化情形，皆爲千古不傳之秘，萬金難得之鑰，分門別類，指點詳明，學者循之以修，則有如面對名師矣！

四、長生氣功訣法輯要中，延陵先生所集新舊服氣經與幼真先生服內元炁訣二書，所指點之訣法，對於服氣法，鍊氣法，調氣法，行氣法，委氣法，閉氣法，咽氣法……等，最爲詳明。諸真聖胎神用訣一書，可謂爲集數千年來胎息訣之大成，自黃帝胎息訣，以及抱朴子、亢倉子、鬼谷子、陳希夷、張果老、劉真人、袁天罡、徐神公、何仙姑、曹仙姑……等歷代真仙共錄三十家胎息訣，一一精要至極。輔以胎息抱一歌，與胎息精微論二書，對於古仙之胎息法，可謂至矣極矣，止矣盡矣。服氣精義論一書，確爲精義入神之作，切宜仔細參究。其次如氣法要妙至訣一書，則可參服氣經併究之。存形鍊氣銘、神氣養形論、保生銘三書，爲孫思邈真人所著之養生要籍，坊間無傳來。神仙食炁金櫃妙錄一書，其中召六甲玉女法、食十一氣法、食炁辟穀法、食黃氣法，與治萬病訣，最爲特出。

五、養性延命訣法輯要一書，共收書凡十一種。除彭祖攝生養性論、孫真人攝養論、抱朴子養生論三書，爲養生一般理論，坊間或可覓得外，餘亦均爲希世絕響，人間難得一睹之秘典。

六、養性延命訣法中所收之枕中記一書，其禁忌避忌宜切遵，導引法行氣法宜常行，食宜篇餌藥法可參究，斷穀常餌法中，多千古不傳秘方，爲養生家與醫家必究之

妙門。三洞樞機雜說一書，主在備供參考。養性延命錄一書，則爲不朽之作，教誠、食誠、雜誠忌三篇，修行家宜切實遵行，服氣療病，可參上舉治萬病訣一書讀，導引按摩篇，可與道藏精華第一集第一冊中之多種導引按摩法，併參合究。御女損益篇，可參第四集之玄微心印、三峯丹訣二書合研，惟最宜慎行。神仙服食靈草方，太清經斷穀法，太上肘後玉經方三書，爲久已失傳之千古秘笈。保生要錄與修真秘錄二書，亦爲養生家必究之要籍。

七、本書爲集千古氣功訣法之大成，輔以養性延命之至理，讀者就其性之所近者，任擇其中一二種而行之，對於養生長壽之初功，可立而待也。會而通之，則萬般神通妙用，均在其中矣。釋氏云：鍊氣純粹，壽可萬歲。吾人如能深造之以道，卽知此言之不虛也。

民國五十年辛丑農曆二月初九日文山遯叟蕭天石於明英館

長生氣功訣法集成（選自明正統版道藏本）

文山遯叟蕭天石選輯

太清中黃真經釋題

卷上……………一一〇

內養神形章 食氣玄微章 五芽咸惡章 煙霞靜志章 百竅關連章

長存之道章 鹹美辛酸章 穀實精華章 三蟲宅居章 九仙真炁章

卷下……………一一七

胎息真仙章 五藏真炁章 太極真宮章 九炁真仙章 太微玄宮章

九行空門章 六腑萬神章 勿泄天機章

太清導引養生經……………一八一 二七

太上養生胎息氣經……………二七一 三一

太清調氣經……………三三一 四三

三篇同卷……………四三一 五二

太上老君養生訣 太清服氣口訣 莊周氣訣解

嵩山太无先生氣經卷上……………五三一 六〇

服氣歌 進取歌 陶氣歌 調氣歌 咽氣歌 行氣歌 練氣歌

委氣歌 閉氣歌 布氣歌 六氣歌 調液歌 飲食歌 調護歌

休糧歌 慎眞歌

嵩山太无先生氣經卷下……………六〇一 六二

修存歌 慎氣法

延陵先生集新舊服氣經（洞神部命上）……………六三一 八〇

修養大略 張果先生服氣法，鸞法師服氣法 李奉時山人服氣法

蒙山賢者服氣法 玉說山人服氣新訣 大威儀與玄素眞人用氣法

胎息口訣 胎息精微論 胎息雜訣 秘要口訣 用氣神集訣

鍊氣法 委氣法 閉氣法

諸眞聖胎神用訣（同上第二篇）……………八一 九二

御氣之法 海蟾眞人胎息訣 玄葫眞人胎息訣 表天罡胎息訣

于眞人胎息訣 徐神公胎息訣 煙蘿子胎息訣 達摩禪師胎息訣

李眞人胎息訣 抱朴子胎息訣 亢倉子胎息訣 元憲眞人胎息訣

何仙姑胎息訣 玉雲張果老胎息訣 侯眞人胎息訣 鬼谷子胎息訣

黃帝胎息訣 陳希夷胎息訣 逍遙子胎息訣 張天師胎息訣

郭真人胎息訣 黃老君胎息訣 柳真人胎息訣 驪山老母胎息訣

李仙姑胎息訣 天台道者胎息訣 劉真人胎息訣 朗然子胎息訣

百嶂內視胎息訣 曹仙姑胎息訣

胎息抱一歌（同上三）……………九三一 九五

幼真先生服內元炁訣（同上四）……………九五—一〇六

進取訣 淘氣訣 調氣訣 嚙氣訣 行氣訣 鍊氣訣 委氣訣

閉氣訣 布氣訣 六氣訣 調炁液訣 食飲調護訣 休糧訣 守真訣

服氣胎息訣

胎息精微論（洞神部命下一）……………一〇九—一二二

內真妙用訣 胎息神會內丹七返訣

服氣精義論（同上二）……………一一三—一二〇

五牙論 服真五牙法 服氣論 服六戊氣法 服三五七九氣法

養五臟五行氣法

氣法要妙至訣（同上三）……………一二一—一二八

氣法 調氣法 節氣法 助導引咽氣法 導引新候要訣

上清司命茅真君修行指迷訣（同上四）	一二九—一三二
上士修行鍊氣法訣天老十干第甲經十二月炁法	
神氣養形論（同上五）	一三三—一三四
存神鍊氣銘（同上六）	一三五—一三六
保生銘（同上七）	一三七—一三八
神仙食炁金櫃妙錄（同上八）	一三九—一五〇
服陰陽符召六甲玉女法	
中嶽鄒儉十一時氣法	
食炁辟穀法	
真人食黃氣法	
行炁法	
行炁訣	
食治萬病訣	
養性延命訣法輯要 目錄	
枕中記（洞神部方法類臨上一）	一五一—一六八
枕記前言	
禁忌	
避忌	
導引法	
行氣法	
食宜篇	
餌藥法	
斷穀常餌法	
長生服餌大法	
服油法	
服巨勝法	
餌雲母法	
鍊法	
服雲母方	
銷玉法	
服雄黃法	
餌雄黃法	
合仙藥祭法	
服藥禁忌法	
仙人養生延年服五靈芝方	
採松柏法	
養性延命錄（同上二）	一六九—一九〇
教誡篇	
食誡篇	
雜誡忌穰害祈善篇	
服氣療病篇	

導引按摩篇 御女損益篇

三洞樞機雜說(同上三)……………一九一—二〇〇

日用導引神仙初地門 啄咽按摩法 北帝曲折祝 聖真仙品

敘亢 南燭 符書 通靈真香法 降真香珠法 香法神燭法

彭祖攝生養性論(洞神部方法類
臨上最末③④)……………二〇一—二〇二

孫真人攝養論(同上)……………二〇三—二〇五

抱朴子養生論(同上五)……………二〇六—二〇八

神仙服食靈草方(同上臨下二)……………二〇九—二一二

太清經斷穀法(同上臨下三)……………二一三—二二〇

太上肘後玉經方(同上臨下四)……………二二一—二二四

保生要錄(同上臨下⑥)……………二二五—二三一

養神氣門 調肢體門 論衣服門 論飲食門 論居處門

仙傳藥枕方 論藥食門

修真秘錄(同上臨下七)……………二三二—二四〇

三篇同卷

太上保真養生論·····	二四一	二四三
養生辨疑訣·····	二四三	二四四
太上三皇寶齋神仙錄經·····	二四五	二四七
長生胎元神用經·····	二四八	二五八

太清中黃真經釋題

畫一

中黃經亦曰胎藏論胎藏論者九仙君黃真人所集也真人常觀察元炁浩然凝結成質育之以五藏法五行以相應明之以七竅象七曜以昭晰其識潛萌其神布行安魂帶魄神足而生形神相託神形相成口受外味以忘識身受內役以喪精神離形以散壞形離神以去生殊不知皮肉相應筋骨乃成肝合筋以外爪心合脉以外色脾合肉其外唇肺合皮其外毛腎合骨其外髮鹹傷筋苦傷骨甘傷肉辛傷氣酸傷血故聖人曰先除慾以養精後禁食以存命是知食胎炁飲靈元不死之道返童還年此蓋聖人之所重也且夫一士專志下學而上達一夫有心觀天道之不遠學而無至謂之愚不學不知謂之蒙然三蟲未去子踐荆棘之田當三蟲已亡自達華胥之國顯彰雲路備述胎仙知聖行之根源辨仙官之尊位至於霞衣羽服玉館天廚蓋為志士顯聊泄天戒非人妄告殃爾明微察此聖門必登雲路慎無傳於淺學捨真示

於斯文慢而折神輕言損壽若非志士無得顯言總一十八章列成一卷號曰胎藏中黃經皆以篇目相銜又句相繼義精於成道言盡於養生行顯意直事具文切食炁之理備載歸天之道悉成授筆錄章列篇於後

太清中黃真經卷上

九 仙 君 誦
中 黃 真 人 註

內養形神章第一

內養形神除嗜慾

內養形神除嗜慾者乃無相之真形也太
上言真道養神偽道養形將靈谷元神入
於天谷之中密固根源養之耳大洞所言
人有三十九關斯天谷穴乃是第一關也
太上曰若守我在於死炁之關令七祖枯
骨皆有生炁故言內養形神除嗜慾也洞
元經云修養之道先去於嗜慾內合於五
神次當絕粒心不動搖六腑如燭常修此
道形神自定

專修靜定身如玉

神與物交心似太虛安鎮本根自然靜定
夫人心起萬端隨物所動常令靜居不慾
與衆混同內絕所思外絕所慾恒依此道
元炁自足

但服元炁除五穀

世人常以五穀為肌膚不知五穀敗身之
有餘令取春三月淨理一室設机案建以
厚暖牀蓆案上常焚名香至夜半一炁初
生之時乃靜心神當叩齒三十六通以兩
手握固仰卧瞑目候常喘息出時合口鼓
滿依法咽之入腹當覺作聲以飽為度飢
則更咽但當坦然服之無所畏懼炁入之
後如覺口乾則服三兩霞胡麻湯此物能
養炁潤腹其湯法取上好白勝三大升去
皮九蒸九曝又取上好茯苓三兩細研為
末先下巨勝末煎三兩沸次下茯苓末又
煎數沸即入少許酥蜜遇渴時飲一兩蓋
佳不惟止渴兼能止思食之念或服四時
枸杞湯時飲一兩蓋亦善其咽炁自然得
通暢但覺腹中安和咽炁自當流滑即一
切湯水自然不要與漸通妙理但能服炁
攻盤於腹腸糞自盡如入湯水直至臍下
初服炁者如覺小便黃赤勿怪也心胃躁
悶亦無為懼但心定不移自達妙理若不
絕湯水雖腹腸中滓盡終不得洞曉是非

若要絕水穀只在自看任持亦不量時限
速近亦有一月或五十日亦有一百日但
絕其湯水者三丹田自然相次停滿三十
日下丹田滿六十日中丹田滿九十日上
丹田滿下丹田足藏府不飢中丹田滿
者悉滿體無虛羸上丹田滿者凝結容色
珠光肌膚充盈三焦平實永無所思神凝
體清方曉是非下丹田滿者神炁不泄中
丹田滿者行步超越上丹田滿者容色珠
麗既得三部充實自然身安道泰乃可棲
心聖境襲息胎仙此爲專炁之妙門求仙
之上道也若或食或斷即令人志敗好食
諸味難遣穀炁此者襲炁之所疾求仙之
大病也經云鹹美辛酸五藏病津味入牙
昏心鏡致令六府神氣衰百骸九竅不靈
聖人能堅守禁絕諸味嗜慾者九十日三
丹田凝實百日内觀五藏三百日鬼恠不
藏形陰神不敢欺千日名書帝錄形入太
微矣

此獲家天得真錄

卷一

凡飛鍊上昇爲下天仙官若存想無爲炁
神修三一之道者得上天仙官若真子服
胎息成者得家天昇真錄千乘萬騎迎子
當獲中天真尊之位
百日專精食炁足

謂三丹田炁足也凡食炁吞霞言是休糧
蓋非旦夕之功先以德行護身次以除陰
賊嗔怒此學道之志也陰賊未除三蟲不
去或行非教之事不復成矣故太微玄章
云除嗜慾去貪嗔安五藏神足矣

食氣玄微章第二

食氣玄微總五事

夫言玄微者乃無爲玄妙之理言五事者
但學絕粒則魂魄變改三尸動搖者也
大關之要莫能知

夫人內行未成不知諸魔相違謂言道法
無效蓋不達真理也若是先具內行仁德
只服津液尚有安和況於服氣之哉

一者初服力尚微

凡初服氣爲有津滯直至一七二七日以

未津液退出漸覺體內虛贏百節無力勿以為虧緣元炁未達腹胃中所以覺虛弱但咽炁使漸通流日勝一日但當堅志守一候下丹田滿足頓無飢渴假令未達皮膚容色黃瘦亦勿以為畏後當悅澤矣如不專志兼食行則用力無效也亦愛數敗則此為不具內行之人則如此也若但有愛緣牽心自使敗

但常堅志守一候

一候者乃下丹田炁住漸至滿足則是也既下丹田炁足永無飢渴若畏力微瘦黃者不能修也若穀水絕則日久自然悅懌自下來也

要子將心運守之

太玄經曰凡休糧諸門甚多學道至近須九年以下無成者也唯有服炁堅守百日禁諸湯水子心不動三尸自除永無敗矣只為學者浮心未定居二疑之端使心神動搖三尸齊起百思既至心跡難歸雖服炁易為退敗猶預必不靈聖者也

二者教存子何別炁則難停而易洩

夫體服炁欲速達五藏可除湯水藥物禁斷四十九日使小腸滓盡穀炁自絕咽炁自得通流亦有不成者多為學人心容變易或食或止故自敗矣若少食諸味則難達穀炁若要用炁使內藏分明當服此元炁五十日百物不食閉目內想脾藏中炁從心起散於四肢仰卧咒曰

中央戊己內藏元炁黃色力堅運之可理丹陽真辭朱雲其議得達四肢黃雲大起每至五更雞初鳴時常候莫令參差如此二十七日內見脾藏中炁鬱鬱如黃雲透於四肢後當使此炁滅燭吹火百步外使之如大風起可以興黃雲閉彼形人無見者若不依五更初及不堅守或少一日無效矣此者中黃閉炁之法也

或則體弱而心虛或則藏虛而力劣

用炁未達四肢當有虛弱之證但堅守志勿以為恐矣故大洞經云守之如初成道有餘者矣

三者上蟲居腦宮

洞神玄訣云上蟲居上丹田腦心中是也其色白而青名曰彭瑀使人好味嗜慾癡滯學道之人宜禁制之假令未絕五穀常行此心持念一年之外上尸自終亦有成矣人不知玄奧空絕五穀若不除貪欲之心者焉得三尸蟲滅矣

萬端齊來搖子心常思飲膳味無窮想起心生益病容

夫學道者若不得內行扶持身心却反為三尸蟲所惑亂也

四者中蟲住心官

洞神玄訣云中蟲名彭質其色白而黃居中丹田使人貪財賄好喜怒濁亂真炁令三尸變易七魄流蕩故洞玄經云無喜無怒三蟲大懼不貪不欲和炁常是坐見元陽萬神來集者也

遣子魂夢神飛揚或者或美定無方或進或退難守常精神恍惚似猖狂令子坐敗想餒根子若知之道自昌

怡然不易其道自常矣

五者下蟲居腹胃

下尸其色白而黑名曰彭矯居下丹田使人愛衣裳耽酒色學道之人當心識內安堅持制之尸鬼無能為也及無敗矣

令子淡泊常無味

常守淡泊三尸自滅三尸既亡者永無思慮矣

靜則心孤多感思撓則心煩怒多起

夫初服炁未通被三尸蟲撓亂或則多喜或則多悲思或耽嗜欲滋味者也

使人邪亂失精理子能守之三蟲棄

太上昇玄經云若服炁絕食堅心經一月一蟲自去二蟲無託人能但服炁堅心守之三十日上蟲死六十日中蟲死九十日

下蟲死百日心不移則自然身體康健精神清矣永無退敗若或食或斷令人志敗徒勞而無效當守持之

得見五芽九真炁

五芽者乃五行之正炁生於五藏之中九

真者為九天之道也此五炁成還應九天所以五藏之炁名九天也元炁成當自然得明五行之炁驅使無不通者也

五炁成爲章第三

五炁成爲章第三

若五味不絕五藏靈炁不生終不斷思欲之想亦可止思欲之念及絕水穀外味之物則何慮不生五炁五炁既生則五情易暢五藏既滿元炁自凝元炁既凝五神自見五神既見備曉人間好惡是何世俗之慮能牽者乎

為有三蟲鎮隨子尸鬼坐待汝身死何得安然不驚畏

三尸之鬼常欲人早終在人身中求人罪狀每至庚申之日上白司命若無懼懼不早修鍊形神絕制五味使人年敗炁衰形神枯悴空有松筠之志無復成矣一朝命絕悔將何及者乎

勸子將心捨凡事

服炁大要者須靜持心神止捨煩務使三

尸自滅神炁而行自然通達五神獲安妙理也

超然自得煙霞志

能清靜神炁則志自潛明超然洞悟有煙霞之景在手目前

煙霞靜志章第四

煙霞靜志通神奧

若得水穀炁除自然諸脉洞曉五藏靈光化生縱捨自在深奧故不可測也靈光者乃神炁也

今子坐知生死道

若能制絕諸味百日之後無不知矣自得衆靈潛伏生死之路備觀機覽天外陰司之道恒知者也

蒸筋暴骨達諸關握固潛通百竅間

謹按胎息至理經云凡服炁五十日假令未絕水穀每遇日色清明時景朗耀於正午之時當入靜室厚施軟褥牀蓆散髮低枕握固於兩脇之傍叩齒七通端心瞑目似覺微悶則須用力閉炁握固使漸漸筋

脉舒開靈炁潛通骨肉之間津汗潤澤於皮膚之內但當數數運用自得顏色悅澤炁力兼倍髮如沐漆髭若青絲如不解閉炁鍊形運用元炁通流潤澤於皮膚之上終不得自在若炁行通於毛髮之間自然聲髮跳躍若不得此法雖絕粒長生亦同瓦礫草木無精光者也

百竅關連章第五

百竅關連總有神

百竅通於百穴百穴通於百脉眼上有二穴通於肝脉肝脉通於心故心悲而淚騰上二穴通於鼻脉通於心脉故心悲則鼻酸鼻脉復通於腦脉故腦熱而鼻乾洞神明藏經云百脉通流百竅相生百關相鎖百節相連故一穴閉而百病生一脉塞而百經亂故服炁無疾諸脉自通道人不死乃胃腹中無物停留也鑒察吉凶百神歸集於體寒熱不近元炁調伏於身衆毒不干五藏靈神固護猛獸不搏土地常自衛持隱顯自在骨肉合於玄牝去留無滯無

所不通自然達於真道何處不契通於聖智哉

由于驅除歸我身

百關九竅皆有神宅也藏腑無邪炁所生則萬神歸集邪炁即穀炁是也若正炁流行所有瘡痕點塵客炁自然消滅者也

恬然得達自明真

故得洞鑒昭然是辨邪正之類

自明其道永長存

致形神於不死之門身子身於九天之上

長存之道章第六

長存之道因專志

精專用意則可通於聖理

返荷三魂知不死

炁通之後當自荷形神明不死之路者也

何物為究七七裏

服炁滓盡後絕水穀最功者在四十九日漸當百脉洞達返照如燭俗心頓捨五藏

恬然若不堅持前功併棄再理何可終不成道而矣

堅然慎守酸味

食諸味者難遣穀

鹹美辛酸章第七

鹹美辛酸五藏病律味入牙昏心境

但是五味入牙皆通於兩眼之穴散露於

百脉之內使穀炁堅實藏府停留若求速

達者尤宜卓然斷絕也

致令六腑神炁衰百骸九竅不靈聖

為神炁不凝丹田之中靈光不照於藏府

之內也

子能慎守十旬中諸脉洞然若明鏡

使功滿十旬終者神炁自當凝實靈光煥

耀如燭無不洞達者也

六腑明神不隱藏與子語言說心境

五藏神自見也

滯子神功去路難大都穀實偏為病

若穀炁不除終不見幽玄至理也若能絕

穀水者自達玄境也

穀實精華章第八

穀實精華與靈隔纏羅六腑昏諸脉

十一

十二

穀實精華化為涎膜纏羅五藏六腑關節

筋脉故不可得知但是服炁之人經五十

六十日後見腸胃中滓盡將謂更無別物

不知穀炁精華未出也所以有思食慮

散之意反變情切心懸不可堪忍亦為尸

鬼所動之禍也自後但有物出如膿如血

或若壞腸脂或若雞鴨糞此乃穀炁欲出

有此狀也後更三二十日又有異物出如

涎如膜此則穀實精華之狀也若先曾兼

食服炁或斷或絕或修暫上經歷歲餘一

旦頓絕還效便成若無諸狀候亦不恠也

但無穀炁則炁通達百脉洞明返照如燭

大洞經云初服炁之人亦覺腸中滓穢盡

只見所食湯水旋於腸中胃腹內更無別

物不知穀炁自出也若穀炁絕盡則更無

所思想念形神恬然藏腑安泰自無思慮

寂寞瘦弱等疾也若遇有寂寞羸弱不可

懼而退生及不進之憂必審而思之無得

退也若能頓絕湯水三十日以來稍生絲

毫疑慮不一之心退志不能堅守者永無

十一

十二

成矣有似穿井及鑿見水而不取也苦哉
痛哉大苦哉大痛哉

元炁不退何所依子心未達焉能測

穀炁不除於藏府之間元炁不降於丹田
之內故道者昧然不知神功在近者也慎
之

可惜玄宮十二樓那知返作三蟲宅

若不修鍊形神身中宮室皆為三蟲之窟
宅也

三蟲宅居章第九

三蟲宅居三部裏

此三蟲常在三丹田中也

子能運用何憂死

但依聖人之言用心修持何慮殃累之患
所及也

惺然靈常居此

元炁常引內炁既周流於身中則上下通

和却復三丹田之內也

自辨元和九仙炁

教實之炁既盡則元和之炁自然辯識者

也

九仙真炁章第十

九仙真炁常自靈三蟲已死復安寧

大洞玄經云三尸既亡神炁自昌百日之

內可以驅神及照五藏元炁使之如神聖

者也若居世遊隱法具在胎息章中說也

由于運動呼吸生

神炁若足呼吸運動興雲起霧自然得隱

化無滯無碍也

居在丹田內榮榮

服炁成者丹田炁自平實可上昇下遊三

丹田中凝納若雞子炳煥如燭光照數里

無不耀赫為丹田神炁之妙此也

筋骨康強體和平

三光經云鍊髓如霜易骨如銅服之千日

力倍於常復能日行千里奔馬不及如神

者矣

靈識恬然自暢情思逸神高心彩明

食炁既實者心神常自暢悅情高思逸素

賤人間者也

却聞五味氣腥腥

親五味見滓穢視五香聞腥腥尋苗見根
道功成者故有是聞自然如此為天炁連
於自身者也俱有此見也哉

肌膚堅白筋骨清

胎息章中自有鍊骨法具載也

地府除籍天錄名坐察陰司役神明內合胎
仙道自成

服炁成者當自察知陰府役使神明若入
胎息至於百息者當身入異境地籍除名
服至千息者三天錄位魂遊上境也

太清中黃真經卷上

太清中黃真經卷下

胎息真仙章第十一

壹二

胎息真仙食炁得却閉真炁成胎息

服炁經云一百日五臟靈竅方可入胎息

唯九天神經云先須密室無風厚軟穗簾

枕高四指方與身平用一志人同心道侶

捐捨凡心握固仰臥情無所得物無所牽

靈炁漸閉心識怡然初閉經十息至十五

息二十息百息只覺身從一處如在房中

只要心不動移凡一日一夜十二時都共

一萬三千五百息故太微昇玄經云炁絕

曰死炁閉曰仙魄留守身魂遊天上若閉

炁至百息魂神當見其魄者緣是陰神魂

者陽神且陰神常欲人死不欲人生其神

七人衣黑衣戴黑冠乘黑輿同神經云為

之玄母此神是陰尸之主若見此神子當

謹心存念呪曰

玄母玄母吾尸之主長骨養筋莫離屍去

吾與魂父同遊天去

次當見魂父有三人各長一尺五寸衣朱

衣戴朱冠持朱璽當引上元宮見諸腦神百餘人出于身當見三丹田中元炁如白雲光照洞達于當謹呼三魂名一曰爽靈二曰胎光三曰幽精

得此三魂陽神領腦官諸神萬萬千千引于元神遊於上天當出之時但覺身從炁房中出當見種種鬼神形容之狀或偉大者數丈或微小者如鸞雀或披髮若亂蓬或開眼如張電緣爲上界之道皆是鬼神之過路子但當安心定志勿生怖畏自達安境如一切無所見者最爲上也但黑白分明是善相也所以須要得良友相伴相助緣元炁上與魂神相應切慮定息之時別有所見心則不安元炁當自口中出則故子身不得去也但一夕之中令傍人或自記喘息數至千息于當與三元神同遊上界也其道當成其道既成之後不得微有泄漏神理最爲上妙大忌大忌大慎之大慎之不可有漏泄於人也但不顧於物不生異心鬼神及魔自伏其德

羽服霞彩何所得皆從五藏生雲翼鍊形上昇自化成五色羽衣中天羽經云輕輕狀蟬翼燦燦光何極蟬爲飲露食炁而故生羽翼人服元炁而天衣下凝於體則可知也

五藏真炁章第十二

五藏真炁芝苗英

太華受識經云元炁含化布成六根吉山受用應行相從內炁爲識胎炁爲神子能胎息還嬰返魂也五藏之始先布於水內有六府外應六根

肝主東方其色青

太明五緯經云肝主於木生於水尅之於土來自東方其色青蒼受之於陽潛伏此炁千息生光但常用炁未至胎息當存想青炁出之於左脇但六時思之不輟自子時常隔一時思之至五十日當見此炁如青雲用此炁可理一切之人熱疾時行癰腫疥癬及瘦但觀前人疾狀量其淺深想此炁攻之無不愈癰如觀前人患肝經之

病面色枯悴則稍難理之不可治也

子但閉固經千息青色周流色自然

胎息經云千息色青內自凝結者也

心主南方其色赤服之千息赤色出

太明五緯經云心主於火生之於木尅之

於金來自南方其色赤受之於朱陽爲夏

天也潛伏千息當出心堂常服赤未至胎

息者常以每至午時想赤赤自心存如雞

子許漸漸運赤赤從頂而出出者自散存

之咒曰

南方丙丁赤龍居停陰神避位陽官下迎

思之即至用之即靈

自此三咒之常行此赤勤誠存想五十日

不關當有赤赤如火光自見用此赤可理

諸人一切冷病使赤攻之即瘥愈而矣如

患人面色帶青者乃陰赤不可治也凡存

咒想神赤法者並忌他人知之

肺主西方其色白服之千息其色極

太明五緯經云肺主於金生之於土尅之

於木來自西方其色白澄淨微芒潛伏千

息光明洋洋常服每至丑時存想肺間有

赤狀如白珠其光漸大上注於眉間存之

咒曰

西方庚辛太微玄真內應六腑化爲肺神

遊於丹田固護我命用之神仙急急如律令

存念一遍如此四十九日肺中有赤如白

雲自出此赤可照地下一切寶物及察人

之善惡示表如裏如不存想此法服赤三

年方見五藏內事此緣不具真行使用不

辯相尅相生如寒用心氣緣是火赤如熱

用腎赤緣是水赤不連此用赤則亦無効

也九赤經中亦不言赤法家廓尚秘說是

人間者也

脾主中央其色黃服之千息其色昌

太明五緯經云脾主於土生之於火尅之

於水來自中方其色黃開服千息但當一

日一不限時節亦無咒法其脾藏存之

四十九日自見此赤脾中而出已後可將

身隱入牆壁無所礙也

腎主北方其色黑服之千息其色得

太明五緯經云腎主於水生之於金尅之於火來自北方其色黑伏之下元主持命房內有真白守之不忘此五藏神炁但至五更初各存想炁色都於頂上不必一一別存想兼不用咒法亦得只是校遲百日後其色已成立可用驗也

驅役萬靈自有則

服炁心志兼持內行內外相扶元炁充滿五藏及丹田之中至周年之後應是世間鬼怪精魅及土地神祇並不敢藏形所在之處地界神祇自來拜迎常隨衛道者陰司六籍善惡之事俱得知委然亦不可便將驅役緣未具三天真錄慮有損折若入胎息得昇身訣者但要遊人間當依此經尸解法自然遊世即無遮碍而已不爾未可忘道也若不務此術者但務化人而已自他俱利者也

兼服彩霞歸太極

胎息伏陰經云內息無名內行相成若不持戒行未入胎息豈得合神若人未入胎

息如要遊人間者可行尸解之術太微靈隱書曰凡人未入胎息及已入胎息者要遊人間俱可行尸解之術隨物所化故有託衣衾所化者常以庚辛日取庚時於淨室中所卧床頭須設机案焚名香一鉢下著柱者龍杖及履鞋等物盡安置於頭邊身不解衣衾及以衾蓋之首西而卧自念身作死人當暗念此咒七遍咒曰

急急如律令

太一玄冥受生自靈七思七召三魂隨迎代余之身掩余之形形隨物化應化而成咒畢此法存念一食之間但當依尋常睡卧如常之日存念之起輒不得與外人語言忌之若與人言者其法不成如此常行四十九日漸漸法成既成之後或要作則不問行住坐卧暗念此咒七遍隨手捉物自身便去衆人只見所執者之物化為已身身將已死矣後却見物還歸本形此法即可以下界避難助身不可爲非道之事大須慎謹其法大須隱默若卧在牀上但

以被覆其身隱化者暗念咒一遍便却去
他人只見所卧余被是彼形死屍却不見
未余法成大忌財色留心神明誅折也

太極真宮章第十三

太極真宮住碧空絳閣紫臺萬萬重玉樓相
倚列危峯

上界宮館生於窈冥皆五色之炁而結成
下界土地皆是水炁橫凝而扶住故不得
自在不得堅長不得平正上界以八珍為
土地七寶為用器至於宮殿七珍合成有
自然不運之力無人興動用之功上界以
七珍精炁為日月下界以陰陽純炁為日
月下界言一年三百六十日是上界一日
十二時也太微玄經云不食土地精生居
太一城此為形神俱得去也

瑤殿瓊光彩翠濃紅雲紫炁常雍容玉壁金
柱內玲瓏

玄宮玉堂經云白玉為壁黃金為柱青瑤
為樑紅玉為床為七珍翠彩煥爛光徹內
外無礙千閣萬樓互相影對大仙真人猶

居此之外者也
鳳舞鸞歌遊諠中

上界有天鳳之舞鸞宵之歌皆是曲名者
也

玉饌金漿法意從

九宴玄厨經云一日十進九霄之饌七獻

八瓊之漿一日十進七獻酒也

九炁真仙位列崇

服胎息成者得列九真上仙矣

九炁真仙章第十四

九炁真仙衣錦衣綃縠雲裳蟬帶垂

真君衣瓊文錦蟬翼之衣者也

天冠搖響韻參差

冠搖眾珮響亮五音之韻為自然也

九文花領錦星奇

九文錦為履其花零亂如眾星攢壁者也

却佩霓裳朝太儀

霓裳仙官朝服也初得仙皆朝太儀真君

九天之主也

十方彩女執旌麾百靈引駕玉童隨前有龍

幡後虎旗

前朱雀後玄武左青龍右白虎皆是百靈之數也

羽服飄飄八炁吹

八炁乃八方之正炁也先治道路而矣

更上寥天入太微

太微九天都在第五天金星輪朱華宮轄日月五星神宿行運之時亦管下界生死之籍奏聞太微凡此官吏曹署約四十萬局眾大數也

太微玄宮章第十五

太微直上寥天界動靜風調鳴竿籟

太微上界所有風搖皆如笙簧之韻極樂之所自然如此

殿閣穹崇何杳隗

杳隗謂虛峻極也殿閣重數甚多接壯充麗而矣

壽永衣輕人體大九天各各皆相倍

九天羽服儀仗各相次加倍羽衣轉輕人體轉大彩翠鮮華日月轉邁長遠也

是謂因心得自在

因心運身得出三界也

靜理修真為聖人九行空門列真載

夫九行者道人之窟宅也動息住持不離

其內一者為以慈愍為本一者以止捨為

食三者以正心為乘四者以專志為財五

者以謙下為牀六者以順義為器七者以

懃慧為窟八者以修空為宅九者以陰施

為業修道之子不持此九行去道至疎遠

矣

九行空門章第十六

九行空門至真路大道不與人爭怒動息能

持勿暫停陰神返照神常助

持心不息其道易成

諸行無心是實心因心運得歸天去

無心之心因心運心道雖無心還因心有

除垢無心是謂真

眾事曰垢無事曰除除心止念萬行歸余

也

自隨胎息入天門

胎息以善行為要機以無念為至路者也

玄元正理內藏身無曲潛形體合真

洞玄經云心無曲萬神足

三部清虛元炁固六腑翻成百萬神

三元靜則六腑調真炁歸則萬神應二理

相合五藏六腑諸神共有百萬之餘自然

顯現相和應也

六腑萬神章第十七

六腑萬神恒有常

五藏六腑百關九竅有神百萬若日常清

淨修之則當自見矣

大腸之中主肺堂

肺為首三焦之主也

元和淨理穀實盡

但以元炁攻運何慮穀炁之不去

中有靈神自隱藏

藏腑既淨萬神自藏故大明經云大腸主

肺也鼻柱中央為腸重一十二兩長一丈

二尺廣八寸在臍左邊曲疊積一十二盤

貯水穀一斗二升主一十二時內有神各

具本色衣冠一十二人若除水穀炁盡元

炁自足其神當見各於本時通相護衛修

道之子者也

腎腑當明內宮女外應耳宅為門戶

內神經云精主腎腎為後宮內宮列女主

腎耳之宮承炁於耳也左腎為壬右腎為

癸循環兩耳門中有神五百人內有元神

守之都管兼主志智凡人好嗔怒則傷腎

腎傷則失志失志則喪道之本也元神亦

散修行之人大忌嗔怒道成則內神常見

於人衛道者也

膀胱兩腑合津門氣海循環為要路

膀胱是兩腑為津門腎合於膀胱乃受津

之府上應於舌根也津液往來常潤澤肌

體舌岸以應兩膀胱炁少則不潤服炁之

人常欲少語以養津液故語多則口乾口

乾則難用炁也中有神三百六十人以應

一年之數炁成當見其神常抱無貪之行

故道者不貪志合神理大洞昇玄經云行

合神見道成歸天此神人行胎息即自出

常以護衛人近道也

子當得見內神影終身不泄神常助

終始不泄天神助子

勿泄天機章第十八

勿泄天機子存志凡是天章無輕示

凡遇天經子莫輕泄當志慎之

三十三篇世絕知況復中黃秘中秘

道有胎光經三十三篇禁絕不許妄傳況

茲中黃靈句秘之特重慎之慎之者矣

先禮三真玉仙使然後精心觀文字

教令科云欲開示三真等經先須擇甲子

日淨室焚香心存南華真人念九天真聖

三天真君同開作證昔東作禮四拜方許

開示然後云某為求道輒開九天大聖真

文傳示一遍故得百靈同助身歸太无名

入天戶不得示於三人切忌容易泄漏若

不依經教妄開示者及如觀常文必有殃

責非淺獲過不輕矣

違教身惟非橫殃子孫受禍當須忌

餘殃明罰世世子孫受禍大忌大忌

太清中黃真經卷下

太清引氣養生經

卷三

慎修內法

赤松子者神農時雨師也能隨風上下至萬
事大時猶存

常以朝起布席東向先以兩手叉頭上挽頭

至地五脊五息止脹氣

次以卧右手掩腦左肘肘地極復以左手掩

腦右肘肘地極五息止引筋骨

次以兩手據右膝上至腰睡極起頭五息止

引腰

次以左手據腰左膝右手極上引以復右手

據腰右膝左手極上引皆五息止引心腹

次以左手據腰右手極上引以復右手據腰

左手極上引五息止引腹中

次以叉手臂脇前左右搖頭不息自極止引

面耳邪氣不復得入

次以兩手叉腰下左右自搖自極止通血脉

次以兩手相叉極左右引肩中

次以兩手相叉反於頭上左右自調肺肝

中

次以兩手叉臂前左右極引除皮膚中煩氣
次以兩手叉左右舉有引皮膚立左右搖兩
脛引除脚氣

右赤松子導引法除百病延年益壽此自
當日日習行之久久有益

寧先生者黃帝時人為陶正能積火自燒而
隨煙上下永常不灼

常以子後午兩解髮東向握固不息一通舉

手左右導引手掩兩耳令髮黑不白卧引為

三以手指拍項邊脉三通令人目明東向坐

不息再通以兩手中指點口中唾之二七相

摩拭目令人目明東向坐不息三通以手掩

鼻兩孔治鼻宿息肉愈東向坐不息四通咳

齒無通數伏前側卧不息六通愈耳聾目眩

還卧不息七通愈臂中痛教抱兩膝自企於

地不息八通愈臂以上至頭頸耳目咽鼻邪

熱去枕握固不息自企於地不息九通東首

令人氣上下通微鼻內氣愈羸不能從陰陽

法大陰勿行之

蝦蟇行氣法正坐自動搖兩臂不息十二通

愈勞天佳左右側卧不息十二通治痰飲不
消若有飲病右側卧左有飲病左側卧有不
消氣排之日初出日中日入此三時向日正
立不息九通仰頭吸日精光九咽之益精百
倍

入火垂兩臂不息即不傷火法向南方蹲踞
以兩手從屈膝中入掌足五指令內曲利腰
尻完治淋遺溺愈寒踞交兩脚手內並脚中
又又兩手極引之愈寒寐精氣不泄兩手交
又順下自極利肺氣治暴氣教舉兩脚夾兩
頰邊兩手據地服療宿壅舉右手展左手坐
右脚上掩左脚愈尻完痛舉手交頸上相握
自極治腸下痛舒左手右手在下握左手據
指自極舒右手左手在下握右手拇指自極
皆治骨節酸疼掩兩脚兩手指著足五指上
愈腰折不能低仰若血久瘀為之即愈是
五指愈腰脊痛不能反顧視者以右手從頭
上來下又挽下手愈頭不能反顧視坐地掩
左手以右手指肩挽之愈傾側膝腰及小便
不通東向坐向日左手擗月舉身望北斗心

服月氣始得聚焉不入理頭仰苦難牽右手
反折各左右自極張弓兼補五藏不足氣則
至抱兩膝著背自極此常令丹田氣還補腦
坐地直兩脚以手掩脚脛以頭至地調脊諸
椎利髮根令長箕坐地交又兩脚以兩手從
曲脚中入低頭又項上治久寒不能自溫耳
不聞勿正倍聲不息行氣從頭至足心愈疽
痂大風偏枯諸痺極力右振兩臂不息九通
愈臂痛勞倦風氣不隨

龜鼈行氣法以衣覆口鼻不息九通正卧微
鼻出內氣愈鼻塞不通東向坐仰頭不息五
通以舌擦口中津滿二七咽愈口乾舌苦
鴈行氣法低頭倚臂不息十二通以意排胃
飲宿食從下部出自愈

龍行氣法低頭下視不息十二通愈風疥瘡
瘡熱不能入咽可候病者以向陽明以連卧
以手摩腹至足以手持引足低臂十二不息
十二通愈脚足溫痺不任行腰脊痛以兩手
著項相又治毒不愈腹中大氣即吐之月初
出月中月入時向月正立不息八通仰頭吸

月光精八咽之令陰氣長婦人吸之陰精益
盛子道通

入水舉兩手臂不息不沒法向北方箕踞以
手挽足五指愈伏兔痿尻筋急箕踞以兩手
從曲脚入掖地曲脚加其手舉尻其可用行
氣愈淋瀝乳痛舉脚交叉項以兩手據地舉
尻持任息極交脚項上愈腹中愁滿去三蟲
利五藏快神氣蹲踞以兩手舉足蹲極橫治
氣衝腫痛寒疾入上下致腎氣蹲踞以兩手
舉足五指低頭自極則五藏氣總至治耳不
聞目不明久為之則令人髮白復黑正偃卧
捲手兩即握不息順脚跟據牀治陰結筋脉
麻痺累以兩手還踞著腋腋下治胃中滿眩手
枯反兩手據膝上仰頭像龍取氣致大黃元
氣至丹田令腰脊不知痛手大姆指急捻鼻
孔不息即氣上行致泥丸腦中令陰陽從數
至不倦以左手急提髮右手還項中所謂血
脉氣各流其根開巨陽之氣使陰不溢信明
皆利陰陽之道也正坐以兩手交背後名曰
帶縛愈不能大便利腹愈虛羸坐地以兩手

交叉其下愈陰滿以兩手捉繩蟻轆倒懸令
脚反在其上見愈頭眩風顛以兩手牽反著
背上挽繩自懸愈中不專精食不得下以一
手上牽繩下手自持脚愈尻久痔及有腫坐
地直舒兩脚以兩手叉挽兩足自極愈腸不
能受食吐逆

寧先生曰夫欲導引行氣以除百病今年不
老者常心念有一還丹以還丹田夫生人者
丹救人者還全則延年去則衰朽所以導引
者令人支體骨節中諸邪氣皆去正氣存處
有能精誠勤習履行動作言語之間晝夜行
之則骨節堅強以愈百病若卒得中風病宿
固痼疾不隨耳聾不聞頭顛疾逆上氣腰
脊苦痛皆可按圖視像隨疾所在行氣導引
以意排除去之行氣者則可補於裏導引者
則可治於四肢自然之道但能勤行與天地
相保
彭祖穀仙引法彭祖者殷大夫歷夏至商
號年七百常令桂得道
居常解衣被卧伸腰填小腹五息止引腎去

消渴利陰陽又云申左脚屈右膝內壓之五
息止引脾去心腹寒熱胃臆邪脹挽兩足指
五息止引腹中去疝瘕利九竅仰兩足指五
息止引腰脊痺偏枯令人耳聲兩足內相向
五息止引心肺去欬逆上氣踵內相向五息
止短股除五絡之氣利腸胃去邪氣掩左脰
屈右膝內壓之五息止引肺去風虛令人明
目張脰兩足指號五息止令人不轉筋兩手
牽膝置心上五息止愈腰痛外轉兩足十通
內轉兩足十通止復諸勞

右彭祖穀仙引除百病延年益壽要術
凡十節五十息五五二百五十息欲導引
常夜半至雞鳴平旦為之禁飽食沐浴

王子喬八神導引法延年益壽除百病

法曰枕當高四寸足相去各五寸手去身各

三寸解衣被髮正偃卧勿有所念定意乃以

鼻徐內氣以口出之各致其藏所竟而復始
欲休先極之而止勿強長息久習乃自長矣
氣之往來勿令耳聞鼻知微而導之長遂推
之伏兔股肘以省為貴若存若亡為之百遍

動腹鳴氣有外聲足則得成功成功之士何
疾而已映龍如白銀銀一十二重繫膺下去
得肺其色白澤前兩葉高後兩葉卑心繫其
下上天下銳率率赤如蓮華未開倒懸著肺
也肝繫其下色正青如鳧翁頭也六葉抱胃

前兩葉高後四葉卑膽繫其下如綠絛囊脾
在中央亦抱正黃如金鑠鑠然也腎如兩伏
鼠夾脊直臍肘而居欲得其居高也其色正
黑肥肪絡之白黑昭然胃如素囊念其屈折
右曲無汗穢之患肝藏魂肺藏魄心藏神脾
藏意腎藏精此名曰神舍神舍修則百脉調
邪病無所居矣小腸者長九尺法九州也一
九土小腸者
九二大腸者

諸欲導引虛者閉目實者開目以所苦行氣
不用第七息止徐徐往來度二百步所却坐
小咽氣五六不差復如法引以愈為效諸有
所苦正偃卧被髮如法徐以口納氣填腹自
極息欲絕徐以鼻出氣數十所虛者補之實
者寫之閉口溫氣咽之三十所腹中轉鳴乃
止往來二百步不愈復為之病在喉中咽中

者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕以口納氣鼻出氣者名曰補閉口溫氣咽之者名曰寫

閉氣治諸病法欲引頭病者仰頭欲引腰脚病者仰足十指欲引胃中病者挽足十指引臂病者掩臂欲去腹中寒熱諸不快若中寒身熱皆閉氣張腹欲息者徐以鼻息已復為至愈乃止

一手坐生腰脚兩臂覆手按地口徐納氣以鼻吐之除胃中肺中痛咽氣令溫閉目也

二端坐生腰以鼻納氣閉之自前後擔頭各三十除頭虛空耗轉地閉目搖之

三端坐生腰以左脇側卧以口納氣以鼻吐之除積聚心下不快

四端坐生腰徐以鼻納氣以右手持鼻除目瞬淚苦出去鼻中息肉耳聾亦然除傷寒頭

寒頭痛洗洗皆當以汗出為度

五正偃卧以口徐納氣以鼻出之除裏急腕食後小咽咽氣數十令溫寒者使人乾嘔腹痛從口納氣七十所大填腹

六右脇側卧以鼻納氣以口小咽氣數十兩手相摩熱以摩腹令其氣下出之除脇皮膚痛七息止

七端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻納氣閉之自極七中痛息名曰蜀王臺除脇下積聚

八覆卧去枕立兩足以鼻納氣四四所復以鼻出之極令微氣入鼻中勿令鼻知除身中熱背痛

九端坐生腰舉左手仰其掌却右手除兩臂背痛結氣也

十端坐兩手相叉抱腰閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐即氣皆通暢行之十年老有少容

十一端坐生腰左右傾閉目以鼻納氣除頭風目極七息止

十二若腹中滿食飲皆飽坐生腰以口納氣數十以便為故不便復為之有寒氣腹中不安亦行之

十三端坐使兩手如張弓滿射可治四支煩

悶背急身日或時為之

十四端坐生腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻納氣自極七息除胃寒食不變則愈十五端坐生腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻內氣自極七息除痰血結氣

三

十六兩手却據仰頭自以口納氣因而咽之數十除熱身中傷死肌

十七正偃卧端展足臂以鼻納氣自極七息搖足三十而止除胃足中寒周身痺厥逆

十八偃卧屈膝令兩膝頭內向相對手執兩足生腰以口納氣厥逆填腹自極七息除痺

寒熱痛兩脚不隨

十九覺身體昏沈不通暢即導引兩手抱頭宛轉上下名為開腦

二十踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納

氣自極七息除難屈伸拜起腦中痛癢痺

二十一踞伸左足兩手抱右膝生腰以鼻納

氣自極七息展左足著外除難屈伸拜起腦

中寒一本除風目晦耳聾

二十二正偃卧直兩足兩手捻胞所在令赤

如油囊裏丹除陰下濕小便難頻小腹重不便腹中熱但口納氣鼻出之數十不須小咽氣即腹中不熱者七息已溫氣咽之十所二十三踞兩手抱兩膝頭以鼻納氣自極七息除腰痺背痛

二十四覆卧傍視兩踵生腰以鼻納氣自極七息除脚中弦痛轉筋脚酸疼

二十五偃卧展兩手外踵指相向亦鼻納氣自極七息除兩膝寒腰骨疼

二十六偃卧展兩脚兩手兩踵相向亦鼻納

氣自極七息除死肌不伸足脛寒

二十七偃卧展兩手兩脚左傍兩足踵以鼻納氣自極七息除胃中食苦

二十八踞生腰以兩手引兩踵以鼻納氣自

極七息布兩膝頭除痺也

二十九偃卧展兩手兩脚仰足指以鼻納氣

自極七息除腹中弦急切痛

三十偃卧左足踵拘右足拇指以鼻納氣自

極七息除厥逆疾人脚錯踵不拘拇指依大

用之

三十一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納氣自極七息除周身痺

三十二病在左端坐生腰左視目以口徐納氣而咽之數十一所閉目目上入

三十三病在心下若積聚端坐生腰仰向日仰頭徐以口納氣因而咽之三十所而止開目

三十四病在右端坐生腰右視目以口徐納氣而咽之數十所開目

王喬導引圖 一在彭祖

○七日伸左脚屈右膝內厭之五息止引脾氣去心腹寒熱胃臆邪脹

彭祖導引圖

導引服解髮東向坐握固不息一通舉手左右導引以手掩兩耳以指掐兩脉邊五通令人目明髮黑不白治頭風

淘氣訣

訣曰凡人五歲亦各有氣夜卧閉息覺後欲服氣者先則淘轉令宿食故氣得出然後調服其法閉目握固仰倚兩拳於乳間兩膝舉

背及尻內閉氣鼓氣海中氣便自內出幹而轉之呵而出之一九或二九止是淘氣畢則謂之導引服東向坐不息四通家齒二七愈齧齒痛或曰治蚘不齧

咽氣訣

夫人皆稟天地元氣而活之每咽吐納則內氣與外氣相應自氣海中隨吐而上直至喉中但候吐極際則輟口連鼓而咽之郁然有聲汨汨然後左邊而下至經二十四節如水歷坎闢之分明也女人則從右邊而下如此則內氣相固皎然別也以意送之手摩之令速入氣海氣海在臍下三寸是也亦謂下丹田初服氣人上焦未通以此摩而助之務令速下若氣已流通不摩而自下一開口而連咽止二咽號雲行一濕咽取口中津液相和咽之謂之兩施服氣入內氣未流行每一咽則施之不可遽行至連咽也三年行之乃以功成也
導引服正住倚壁不息行氣從頭至足止愈疽痂大風偏枯諸瘦或曰行氣從足起令上

氣至頭止

導引服氣先偃卧開口鼓頤腹令氣滿口咽
咽時作意感向後日夕為之妙也

導引服踞地壁角中兩手抱膝低頭不息九
通愈頸痛腰脚一日治勞他同

導引服左右伸兩臂不息九通愈臂痛勞風
氣不隨塞閉

導引服正坐仰天呼出酒食醉飽之氣即飢
醒宜夏月行之令人溫涼不躁

導引服正坐張鼻服氣排至臍下小口微排
不息以除結宜夏月喜熱

導引服小低頭微息但抱手左右不息十二
通消食令人輕身益精神配氣不得入或導

引服寫行氣皆低頭抱踞以繩自縛低頭不
息十通消食輕身

導引常以兩手如拓千斤之石左右互相為
之終身無疾

導引兩手據地縮身曲脊向上三舉之此勢
每日為之補益延年當為之時勿當風仍須
閉氣每一服了吐氣莫令耳聞若勞倦以四

吐之藏中病若冷則吹氣若熱呼氣出之矣
導引服蛇行閉氣偃卧正直復起踞隨王相
所在向之不息少食通暢服氣為糧以唾為
漿春出冬藏華他玉漿甜如糖子勉行之勿
生疑一本春生夏養冬合內藏閉目前光他
同

導引思氣者呵屬心心主舌口乾澀氣不通
及諸邪氣可以治之如大熱大開口小熱小
開口亦須作意量宜治之過度則必損

導引思氣者呼屬脾脾主中宮土如氣微熱
腹肚脹滿氣悶不洩以呼治之

導引思氣者嘘屬肝肝主目目溫赤虛以治
之

導引思氣者吹屬腎腎主耳腰膝冷陽道衰
吹以治之

導引思氣者四屬肺肺主鼻有寒熱不和四
以治之呵四呼嘘吹嘻是五藏各主一氣及
勞極依理之立差

導引之法卧床當令高無令地氣上衝鬼氣
有干

導引之法無令躁暴者一身之賊

導引之法無令向北反神有犯每事不言亥

子日不向北唾減損年命

導引服思司命兩人更迴左右旋思常見

導引服思神光黃且明月在已邊晝夜常見

導引服思五藏形氣色串周流身區

導引服思五藏色神在所處自此以下人形

皆五

導引服思五藏化為龍魚

導引服思精臍中腎氣正赤白從背上頭下

迎身名曰還精

導引服思心為火如斗辟惡氣

導引服思飛分身飛行常念有人若已在前

後久可得與語南北在所問

右抄集寧先生導引圖異同事道林導引

要旨

低頭以兩手抱兩足不息十二通主消殺令

人身輕益精氣諸邪惡百病不得入

踞坐合兩膝張兩足不息五通治鼻口熱瘡

及五痔

累膝坐以兩手據兩膝上伸腰極起頭引之
不息三通治膚

交跌坐以兩手著頭上挽頭結下著地不息

五通令人氣力自益

長跪坐曲手以抱兩乳下左右膝搖不息令

人延年益壽佳年不老以兩手抱兩膝著臂

前不息三通治腰痛腎虛及背脊中疼痛大

箕坐以兩手捉兩足五指自極低頭至地不

息十二通治頸項腰痛背痛又令人耳目聰明

交跌坐以兩手交叉著頭下自極不息六通

治腰痛不能反顧仰頭以手摩腹以手持足

距塵不息十二通治膝痺不任行步及腰背

痛伸兩脚以兩手指著足指上治腰痛如折

及軟血瘀血足兩脚坐卧住足五指治腰背

痛卧以手摩腹至足以手持引之不息十二

通治脚痺濕及腰背痛左手急引髮右手急

搯項中利陰陽之勢

正坐以兩手交背後治虛羸大小便

以一手攀上懸繩一手自持脚治痔及腫

伏蹲踞以兩手抱兩膝低頭不息九通治頸

痛勞極腰痛百節蹉錯

正坐仰天呼出飲食醉飽之氣立消也夏天為之令人自然涼不熱

以兩手大指捻鼻孔不息令人陰陽不倦外轉兩足十過內轉兩足十過補虛損益氣

赤松子坐引之道能常為之令人耳目聰明延年益壽百病不生其先長跪兩手向前各分開以指外向

次復長跪兩手夾叉腰左右

次復長跪以右手反腰左手高頭而止

次復長跪右手伸後去左手叉腰前

次復緩形長跪左右手更伸向前更屈從後叉腰

次復長跪高舉兩手

太清導引養生經終

太上養生胎息氣經

書

上清道德并黃庭經養生要集人能依此去萬病通上清神仙凡服氣法存心如嬰兒在母胎十月成就筋骨和柔以冥心息念和氣自至呼吸如法咽之不飢百毛孔開入息不擁滯常取六陽時食生氣氣力日增

六陽時法

夜半子時服九九八十一

平旦寅時服八八六十四

食時辰時服七七四十九

正中午時服六六三十六

晡時申時服五五二十五

黃昏戌時服四四一十六

夫服氣舌須玄玄須依門戶出入鼻為天門

服氣魂魄歸天門口為地戶服氣魂魄歸地

戶黃庭經曰百穀之實土地精五味外美邪

魔腥玉池清水灌靈根子能修之補命門欲

獲長生從鼻入口出即為順氣修依此真心

不輟下却三尸捨榮去愛日漸成功然始近

道

凡真人本性幽閑用心清雅發言合道心行無瑕漱咽靈津腹中百味自足通三焦理正氣氣自周遍大通五藏骨髓堅溢

夫道為萬氣之主道者氣也氣為精門人若守精如屋有人其量百世人若無精如屋無人禍及其世氣者保於精精者氣也精氣兩全是曰真人人有三丹田上丹田泥丸腦赤帝子卿字元先中丹田心真人先堅字子丹下丹田嬰兒谷玄字元陽子氣精門也三宮各有三神神舒氣漏氣漏精泄精泄即神喪精者妙物真人長生根長生根者氣之位精全氣全精泄氣泄唯精與氣須保全真先賢至道愛氣保精而能長生

夫色動於情制不自由安能固哉此一傾危如山崩海竭山者氣之寶寶者腎也腎為命根根無精則葉痿葉痿則枝朽枝朽則身枯矣思欲再生焉能救也

凡入氣為陰出氣為陽此二者服日月精華氣者虛無虛死者自然無為無為者心不動也外無求內自然安靜安靜則神定神定即

氣和氣和即元氣自至元氣自至即五藏液稠五藏滋潤即百脉通流百脉通流即津液上應津液上應即不思五味無飢渴延年却老氣化為血血化為髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形為真人鍊九還已通神仙玄妙不可具載

上清氣秘法

東方青牙青牙者肝服食青牙飲以朝華朝華者心以舌表紙唇漱而咽之南方朱丹朱丹者心服食

朱丹飲以丹池丹池者下以舌表撓齒根漱而咽之西方明石明石者脾服食明石飲以靈液靈液者

者居以舌攪齒七匝漱而咽之北方玄滋玄滋者服食玄滋飲以玉髓玉髓者以鼻導引元氣

入口呼吸而咽之中央戊巳昂昂太山太山者

精服食精氣飲以醴泉醴泉者在古本下一名

時寅時起正衣冠以金梁叩玉英調華池漱

醴泉及靈液縮鼻還之上至頭下引入口中

變為玉泉引氣至於舌根咽而送之令喉中

鳴腹中鳴引氣入丹田如兒生能啼謂長生
根也飢食自然氣渴飲華池漿使長飽也

上清法

精是吾神氣是吾道蓄精養神飲氣芳者謂
嬰兒在胎中幽隱握固陰成其形謂鍊精補
腦一名鍊形漱滿津液口中五味皆至朝食
陽暮食陰五藏生靈芝玉英視人從表知裏
神儀清明須仰排水藏覆排食藏次倚壁翹
一足奉兩手以舌攪口中候津液滿口即想
氣咽入臍至脚為度微視腸胃指能吹燈謂
九九八十一天地之終始能鍊九還即血化
為精精化為筋筋化為玉玉變仙骨比得自
然目視千里得之為身之秘寶延年却老乘
雲駕鶴登仙可翹足而待之非其氣像不合
道者勿傳謂泄漏靈文傳之非道九族受殃
凡咽氣用力閉口舉舌令舌下空名咽元氣
日日穢食朝朝進氣時時飲好酒一盃謂初
學人天地之間聖人在其中得其道也不智
不道不仁在其中得其殃立天之道曰陰與
陽立地之道曰柔與剛立人之道曰仁與義

天地含精萬物化生道不可以情求不可以
語詰萬物任天歸乎自然矣

檢時含景補瀉圖

聖人欲得長生房中之事能殺人我命在我
有萬病者皆由恣意不知保惜今人唯知服
藥不知愛保精隨保精隨者以致延命飲玉
泉即玄液也稟八尺之質含萬有之心生命
之器靈秘長生之術如寶守之安神鍊形履
水不溺入火不焚謂氣運於內神應於外淘
鍊五藏吐納補瀉真元

肺藏圖

夫肺兌之氣金之精其色白肺主魄化為玉
童長七寸白獸其神存其形全肺合大腸上
主鼻多怖懼魄離肺也不耐寒肺薄顏色鮮
白肺無他病大腸鳴氣擁也頻虛不祥肺主
七宮京門立秋日平旦面正西坐鳴天鼓七
通飲玉泉漿三嚥瞑目正思兌宮白氣入口
吞之三則童神安百邪不能殃其刀不能害
延年益壽謂補瀉神氣安息靈魄

心藏圖

夫心者離之氣火之精其色赤其神朱雀化為玉女長八寸欲安其神而全其形合乎中和心合小腸主血脉上主舌血擁驚舌不知味心亂多噓心主九宮驚門和而形全立夏日平旦面向南端坐叩金梁九通漱玄泉三咽精思注想吸離宮赤氣入口三吞以補靈府離王女神平體安百殃不害神至靈也

肝藏圖

用虎為酒大為補

夫肝震之氣木之精其色青肝主魂其神如龍化為二玉童一黃一青各長七寸一負龍一持玉漿欲安其齡合乎太清肝合手騰理上主目目熱肝傷也肝主春用事含春精氣萬物繁茂順陽之道立春日常以寅時面向東平坐叩齒三通閉氣七息吸震宮青氣三吞之數二童肝養精之妙也

脾藏圖

用牛為酒大為補

夫脾者坤之氣土之精其色黃像覆盆其神如鳳化為玉女長六寸合太陰上主口顏色濕潤無他也脾無定位寄王四季各一十八日清旦正坐中宮禁忌五息鳴天鼓七吸中

宮黃氣入口吞之飲玉醴以致其妙人稟天道經營正氣守我房中之精保命得長生存想華池飲玉液和氣相勝百脉調暢閉息精源含真却老此名守真長生秘訣

腎藏圖

用犬為酒大為補

夫腎主精坎之氣其色黑其像圓一名而曲其神如白鹿化為玉童長一尺萬物治其精順其志全其真合乎太清腎合骨上主耳腰不能伸腎冷立冬日面北向平旦坐鳴金梁五通飲玉泉三吸玄宮黑氣吞之以致玉童之饌神和體平而能長生矣

膽藏圖

用雉為酒大為補

夫膽金之精水之氣其色青其神如龜化為玉女長一尺其神勇膽合膀胱顏貌青無其他常以孟月端坐正思北玄吸黑氣入口九吞飲玉泉之漿氣之致也喜怒損性哀樂傷神神傷侵命損性害生養性以生氣保神以安心氣平體和精全心逸此鍊真秘言靈寶長生之訣

夫氣為身之主主之者守精精是身之至道

通神仙精是命根保精重氣而能長生道之宗也人自失道非道失人凡服氣靜室安坐寂然瞑目努腹鼓腮令氣滿口即氣腸開叩齒嚙之九下爲一息春夏服冷氣秋冬服暖氣每夜至五更即以兩掌掩口著力掌中取津液拭摩面皮光澤時時含棗蜜湯助之日減食朝朝進氣氣即易成

凡修行切勿令人知人知即我生我生即名至名至即禍來禍來即不安至道性餘至靜則廉知之修煉謂之正真玉不琢不成器人不學不知道水性不雜即清不動即平謂之真性抱一閑曠寂然外無內虛至道无爲无所不爲虛无合體自然合真湛然長久

夫大道法天象地古人述古從凡入聖而變仙骨呼吸陰陽胎息日月閉口含虛合口上下靈液自至徐徐嚙之學道之人服氣猶如世人思食道即成矣道法內修可保全形全道安神仙道有真真人至道道自依人人能弘道非道弘人氣道高妙而獲長生凡咽氣皆連三咽二乾一濕乾謂雲行濕謂雨施順

天之道鼻引氣魂魄歸天門口嗜五味魂魄歸地戶又云鼻通玉池上清口通人門太和漱滿靈液五藏清爽玄妙之道不遺萬物萬物自生氣爲百行自成氣之道道其生也若勞其死也若休而不休曰弊精用不已曰勞勞即竭竭即死所謂純一而不雜靜一而不變此養道氣之至純素之道與神爲一一真所謂自然氣可以和六腑寧心神使得長生此文不死之道子有仙相得吾氣經內有黃庭真人中華玉女扶桑大帝君得之鍊金書鍊真之秘言焉

太上養生胎息經終

太清調氣經

壹五

仙經云從半夜子時服九八雞鳴時八八

四日出時六六食時五五禺中四四

夫前法是世人及舊經相傳妄為習服虛役

歲月徒履艱辛功效無成久而反損蓋由不

服元氣不識深根諸如此流舉世共矣遂令

久服無驗神謝氣萎乎慕道之流虛損性命

逡巡之際即枉正年甚可哀矣深非正道不

可依行

又舊經云頻服氣法晝夜計十二時五

百四十咽如此十二時周而復始

夫人壯年之時究荒於利欲未知正氣奚思

攝養息志安神及漸年衰五臟已損不漸修

補卒即絕食元氣未充俗食已絕兩未相接

遂致危亡思欲全身不可得也又云以咽多

為限以飽為功

夫人初服氣百日之內微通及周已往關節

始開初頓服即致飽及成氣疾腹肚脹悶絕

非正道初宜少服三年後任意多服但初功

入支節未開肌膚猶閉頓即多服腹肚脹悶

如何得安又云日中已前為生氣日中已後

為死氣生氣可服死氣不可服是何言也

夫人每日雖三頓食或以為客他鄉或公事

驅迫節候失時遇食即餐晝夜時節氣亦如

此但有即服無思生死之氣

又云鼻長引氣口滿即咽然後一吐須少每

引須多夫服氣之道本名胎息胎息者如嬰

兒在母腹中十箇月不食而能長養成就骨

細筋柔握固守一者為無思慮故合元氣之

故忽出母腹即吸納外氣有啼呼之聲知乾

濕飢飽者即失元氣也今鼻引而咽者外也

不堪服之又云取生氣起五方以心面相當

存思想念初從東方青氣次南方赤氣次西

方白氣次北方黑氣次念中央黃氣皆須以

心想念五方氣色服之此即非正也

夫服氣者先以無思無慮絕緣息念即凡然

和氣自至因而咽之各歸其位無所不定且

五方各在五臟何須思念有念即有緣起緣

起即心不定心不定即氣不安氣不安即無

自然無自然即氣失度氣失度即納邪氣納

邪氣即病有所生病有所生即百病相注故黃庭經云但思一部壽無窮非各別住俱腦中列住次坐向外方所存在心即相當斯之謂矣其想五方者不堪服又云咽滿服百令彭彭聲即是妙也凡服氣初須少服爲通暢所以候百毛孔開每閉氣無所不發汗通身頻服千氣亦不壅滯今彭彭聲者是不通暢壅塞耳今人面黃損五臟失心也又云十五日前從手出十五日後從足出

夫如存想者爲有苦處或時用之無病不合偏有思念故黃庭經云物物不干泰而平謂無想念耳又云初服氣欲休糧滿二十一日即免飢閉氣九十息一咽腹半滿勿令大出莫繫之念使上通髮下通足又云想足却上經腎至喉仍想五色氣閉之夫初頓絕者前已申訖爲五臟頓絕則損人豈有二十一日而能成功免飢如三年功成元氣即住氣海即凝須絕即絕豈限日數動念之理又云十息一息一屈指至一十七息一咽或委氣四九三十六三百六十息一轉側

夫正氣咽之時絕思去念存心於無爲之境委形於無爲之身安能屈指記數但行住坐卧任性自然肚空有便即服豈勞轉側記數也又云口無津液即以棗一兩顆肉契留核含之令引液夫如初功人或無智無功未能引得真津液縱以此引得些些終是不真之津亦不得用又鼻但長引氣感而咽之良久更服仍須相續連連而下如瓶注水據此直是殺人之法也安可全神又云但閉氣自然飽滿者亦殺人也又云有病即閉氣攻之依五臟吐夫有病即使攻之亦不知如何攻之復攻多少不解節候使氣亦是殺人之事又云固氣勿下泄必須固之仍以意運令散是何言哉人上有七竅下有二竅若爲上騰不通有冷熱者只爲三焦氣不和而病如初攻者先須氣通泄上服下應有泄即不可固之並別申之於後服氣法凡服氣先須察氣候識病狀入氣有一出氣有六須知六氣然後服之六氣雖舊經中具說口勢六氣之候如何察之但聞其方誰識其候今具錄如後

凡欲學服氣者為三焦不通咽氣不可住在上焦即恐心胃悶不通泄先學調理氣候識辨六氣除五臟惡氣然後服之即得清氣下一咽因有益也

凡調氣者先須依門戶依門戶者鼻為天門口為地戶常從鼻入口吐即為順氣口入鼻出即為逆氣逆氣即壅順氣即宣通依陰陽分理也既知門戶逆順陰陽分理必順依此修行無間行住坐卧鼻常引納口常呵吐引則納清吐即出濁濁者因五臟而出之何為五臟有濁氣為食五味五味者各一臟每臟濁氣皆同出於口

又有六府之氣同湊一門衆穢所衝合成濁氣既有濁氣如何察知日夜睡皆緣口合則五臟氣塞壅即在喉中每至睡覺時大開口察量即有穢穢之氣自不堪聞因此察知即知氣濁惡也

凡口中乾苦澀乳類無津液或咽喉中痛不能與食者皆熱狀也即須大開口呵之每呵必須依門戶出入呵十氣二十氣即鳴天鼓

者叩齒是也叩齒七八下以舌漱華池而咽津液黃庭經云漱咽靈液災不干此之謂也又依喘息氣任自然出入調之三數下又開口大可呵丁又調如此消息察熱氣退盡即止如何得知喉中清水甘漿生即熱氣退五臟涼也黃庭經云玉池清水灌靈根密能修之可長存此即甘漿清水是也常能調察此候五臟必無病生如能察准此候三焦自得通即服氣一有益功無虛施

夫氣者主心心邪則氣邪心正則氣正今所舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動念莫不是氣氣感意意從心如此氣全即身全氣絕即神滅神滅即身死故醫家先診脉者則五臟四時脉并氣候察知病源始尋方藥人但察得氣候則五臟自和即脉調氣順何以得知五臟主於五氣又主於五方臟氣調即四時順理況能自察口鼻取捨斯須冷熱自不入也

又經云何以知其冷熱入氣有一出氣有六其六者四呵呼虛吹嘻此是六氣六氣者五

氣各主一臟餘一氣屬三焦四屬肺肺主鼻
鼻有寒熱不和依四吐納兼理皮膚瘡瘡有
以病依狀理之呵屬心主舌乾澀氣不通是
熱以呵去之大熱大開口大須作意量事王
之過度即損人乎屬脾脾主中宮土如氣微
熱不和腹肚脹滿氣悶不通泄以呼理之虛
屬肝肝主目如目溫熱可以虛調理之吹屬
腎腎主耳如腰脚冷陽道衰弱吹調理之嘻
屬三焦也凡以前氣大都雖有此理所是五
臟六府三焦冷熱不調都屬於心主呵但
以吐納理之萬病皆愈亦不一須六氣調
之
又調氣一依門戶出入或多即恐喉中乾如
覺乾即合口任鼻中出入即口中津生喉中
潤漱取咽之又察之如口中無熱穢氣五臟
得和不須調即行住坐卧以舌攤咽之面色
先矣
各首經云取子時候生王氣又取六時節候
數而服之初服極熱多更無次第節量漸漸
修行為人不解者多但依方即用不尋師訣

將為真法然及服之時損傷者眾矣或因病
生或却損正壽諸如此例其數寔繁或言氣
之無功或言卒行無益悠悠歲月何有成期
或不遇先師修心都退二疑之際即悞此生
今為導以致功皆曾修習損益二理並身經
遇從茲廣歷歲年真謬俱見以後修行者更
無差錯取益日勝愈疾如神驗之斯須臾不
立效
又初功人皆為三焦未通服氣多在上焦不
過氣住則心胃間悶悶即損人未解調理深
須作意其初服人先須飯食節候喫物反觸
修行次第真心不輟下却三尸捨榮去貴節
色遠財然始近道日漸成功長生益壽必無
虛棄苟不能依此徒暫知之終無成耳
夫修真之人亦有三等任時取理其狀不一
亦不能固執略申如左上等之士本性幽閑
用志清雅發言合道行之無瑕如此之人者
有前世之資以石投水無可比之喻上智早
發心人也中等人或身居榮祿或執事高遠
或霸業厚姻或名位有望二疑進退修多成

損聞道則寤寐不安思即終朝不息兩心交戰勝者即全遠延之間十失六七矣喻中智發心晚也下等之士二時已過蹉跎暮年筋力衰微心神已喪雖食祿如衣錦夜行月落西傾俄然風燭追神念道其如噬臍靜而思之感歎何極如此之類仍能精心勵志者猶十救可一二矣其八十已上人罪分已定析之他生為此三等之人先賢遺教表示後人幸察深根發志堅固成功不退福壽無涯豈不善矣

夫服氣者本名胎息胎息者如嬰兒在母腹中十箇月不食而能長養成就骨細筋柔握固守一為初受正氣無思無念兀然凝寂受元氣變化開節臟腑皆是自然忽出母腹即吸納外氣而有啼叫之聲即知乾濕飢餓似有所念即失元氣今人所服者如嬰兒在母腹是名胎息服內氣耳舊經云鼻引外氣服者深非正法也

夫欲服氣者取夜半後睡覺及五更睡覺依前調氣吐納察量氣候嗽咽靈液即仰卧展

手及足下着枕心定無絕念任氣依門戶喘息出入兀然閉口內已有氣即却引上入口微鼓而咽之下仍以意送即以手摩將心上令氣下即更調氣六七度即更咽一氣依前以手摩將之如咽二十氣且止至明即更隨時任坐卧取方便安穩更咽十餘咽每一咽隔調氣四五十下即徐徐咽非事勿併咽之每一咽必須以手摩令下仍以意送向下便察之如上膳通即咽下過膳如未通即在心胃間住候坐食時如覺上空下泄氣通即任喫飯如未飢且勿食如食不得令飽飽即妨服氣食了候心上及腹中微空即更服二十咽已下又即夜食食了候心上空又服二十咽即止任行住一以前一日服氣節候與百日同每服一咽皆記手摩令散一咽皆隔十息已下為妙初服三膳未通關節未開關節未開恐却壅塞不得多服每十日加三五咽百日滿百五十日更加四五咽二百咽周年已後氣已通關節已開皮肉潤毛乳開但候腹中空即三咽五咽任意連連咽

之亦無定限仍不得過過三百咽待三年後
氣得周還大通五臟養成骨髓堅益皮膚滿
實即不限咽數多少仍須絕糧亦得如未滿
三年為人先犯五勞七傷臟府抽損百關焦
枯不能漸漸修補頓即絕糧以希延壽又加
不能絕心世網營營六性財色依然唯知餓
肚穀氣漸絕藥味不充新疾互生萬病俱臻
思欲不死安可得乎又服氣之後須知食次
第每日早食時喫少淡水粥即和得脾氣日
晚足津液日午喫一兩箇淡麪餅煮慈蕪羹
並得仍不得熱喫至晚間飢煮少淡麪餅
硬和麪煮三三沸喫之每喫飯並不得飽
必須減三五口恒令內欠欠然始好如一頓
併飽即氣道被壅不通妨一日之功矣特忌
酥油粘膩食生菜蘿蔔陳臭等一切葷氣物
並不得喫初時三五十日能不有些些飢餒
思食已後調得氣候腹中漸漸滋潤百味並
不思之其所言喫粥及餅餌等並任臨時方
便要喫即喫不必日別依此喫也大分食次
第如此自取穩便淡水粥時復一食亦佳耳

又初服氣三焦通胃口開五臟和甘津生玉
池美喫食甜猶如初病可人貪不知足一切
物無不美者必須節之如信情任之必大損
也乍可覺數數食耳
夫每喫食了其食皆有毒并有五味熱氣每
初食了即須開口呵吐之約口中熱氣退即
止永無患也又須節鹽及辛酸等味不可喫
初即以難及一二十日有津液靈泉出入鹹
辛不得為服氣後五藏潤正氣下起盡宿惡
氣宿惡氣下泄即傷胃淨不得食冷熱粘膩
生硬物如妄喫一口即物所住處微微覺痛
用功深處後並亦自知但食軟熟之物必佳
仍須食了即須呵之
又每喫飯先喫三二十顆生椒水下即喫飯
食了覺傷飽即更喫一二十顆椒亦好其椒
通三焦越下惡氣兼消宿食理引正氣如覺
氣上心胃間悶即含三兩顆椒登時即散此
椒功不可言也又愈飽悶氣滿即須靜坐調
氣少時即散下泄
舊經云固氣勿令下泄往時初學者依此固

氣少時肚悶交感見死下有二竅通上只鼻出入上下應爲五臟先有宿惡氣須下出何得固却固却即氣不通泄氣不通泄即覺痛所以故氣未出新氣乍入兩氣相衝而能爲患不須固之以通泄爲妙又每日空腹隨性飲一兩盞酒大妙不可令至昏悶如日能消消飲三五盞大助氣道其酒仍須清好始堪飲之不得多一吐即數日氣不平復又遇樂欲得多飲即有法也人所以飲酒昏醉悶亂者蓋爲酒有麴藥之毒毒氣入四支即醉如正飲時十人五人同坐時時盡至每與一盞了即開口呵吐七八氣其酒毒即出散如酒併到即大張口呵之如隨盞可微吐之凡常喘息中接出氣呵而送之如能終席調理不輟者凡日能飲三升是日能飲一斗矣仍加不醉亦免中酒復不失酒味終日飲亦不退矣更候至睡覺依前漱咽調理平常如故又忽有泄氣來下時節無期或正喫食時或對賓客或騎鞍乘或對尊親或有氣來如何爲計必須求方便下泄却若周一氣不泄

便逆上臍胃中攪痛差心脇即良久不散一吐裏氣亂悶痛如公私無暇不得攝養則其與輩卒縱泄下氣氣亦不多臭若是絕殺後縱有一泄兩泄亦不臭也又有產生穢惡氣一切重病不可衝之深損正氣如忽須出入街中遇逢惡氣即閉氣過之不然須飲酒令有酒氣及喫少葷辛物亦能辟之如惡氣已入覺不安穩即須調氣却又不作聲歌哭叫呼如人事不免吊問即須小作聲不可令泣過耳又忽氣逆上衝喉來勿放令上便咽令却下更納取氣咽之三五咽即定仍亦以手摩令下散也即含椒及飲酒便散如忽苦咽不下亦不須逼咽今上臍壅也作意消息臨時自察如氣未散且勿食又忽食飽即不得咽之咽之即被食隔不下便成病又每一咽即住口絕鼻喘意定以心送向外察其氣左邊下歷二十四節歷歷間之如水度坎聲極分明有坎節也如不鳴即喫油膩不依節候之狀如不早消息即更服氣相逼

必當病生尤須慎之

又人初服者皆貪其功並欺其氣乃將多服為功每日或加十氣二十氣覺且安穩又更加三十五十氣日漸增之將為得在不知氣未通潤因結成病腹內已有病身仍未覺及至有微不安仍將可在日加一日積以結成一結成氣病兩脇卒難方藥也如三年功成縱有觸犯並不妨服氣日至千咽已上亦不懼矣至九年功終不退關節相連

黃庭經云千千百百自相連一一十十如重山者即是筋骨相連著也如此五臟已後可入水不溺內氣不出外氣不入即十日二十日亦得大寒大熱一無懼憚或老或少並皆不恒夫氣須握固令為初氣未行未得握固待半年或百日覺氣通暢手掌中汗出即得握固也

黃庭經曰閉塞三關握固停含漱金體吞玉英遂至不飢三蟲亡意常和平致忻昌夫氣海在臍下人皆為三焦不通凡喘息不得過臍又加氣急喘不定者為氣未下只擁在上

膽心胃如人初咽十日五日上臍未通十日外至二十日即合覺下壓關坎過入氣海鳴幽幽聲微覺氣轉也至氣海氣而長氣候和好也

又舊經不予細但說及解禁忌使後人多從此損却正氣中道虛休令此皆因修行曾有損益故重細述

又調氣皆須細意出納不得耳聞聞即震損正氣唯大熱呵少許不畏覺熱定即須細理之又人初服未解咽以一咽為候兼大鼓口引氣滿口始處而咽之解咽之後上臍又通即不鼓但兀然閉氣合口更不引吐連咽得三咽一吐即更咽又至八九咽一吐或至二十咽一吐或至三十咽一吐此即是氣下至氣海通暢筋脉通矣此者有時作意試察氣候長短通與不通亦不要長依此多咽多咽亦不是好不安穩也如取安穩一開口一咽咽入以心送向下至氣海然更咽不須吐氣常行也又初服未知節度不免用心送下至及已後知氣將息次第即息絕念但無思任

意咽即各依分位更不要以手摩心送又經云何不言之教萬物作焉而不為生而不為有成功成功而不居不言之教者心處自然無為無念五臟六府而養生而不有者生道氣於身身不恃有兀然成功功成不居無見外行見即人知人知即我生我生即名至名至即禍來禍來即氣亡氣亡即滅矣故黃庭經云子能知一萬事畢又都舉半夜及五更并每日三時服氣時節兼喫食次第者為初功人未解具載之但深知之後並臨事細意自取方便勿執耳執即憂生憂生即繫之心繫心即心勞勞即功退矣志之志之仙經曰夫人臨終而始惜身罪定而思遷善疾成方求其藥天網已發無可追之故賢人上士惜未危之命懼未禍之禍修未病之病此真為上士真名保愛亦云上年中年下年上年二十已上三十已下中年四十已上五十已下下年六十七也其八十已上罪位已定上年為卑悟解正道識達玄微體實骨堅筋全肉滿發心履道無不成功中年者悟道已晚

筋肉骨髓各有其半處在進退功效即微下年者六十七十骨髓筋脉十有二三日暮功矣猶可救之八十已上者腦竭髓盡萬關乾枯神謝氣亡尸行鬼步無可救也故先賢上士知風燭之難攝志心棄俗舍勞惜身為寶遂逸志幽巖攝心歸道道者氣也氣者身之根也魚離水而將死人失道而難全養生務於修氣修氣者務於保精精氣兩全是名真寶又人有三丹田上元中元下元上元丹田泥丸腦也一名帝鄉中元中丹田心也亦名絳宮真人下元下丹田氣海亦名精門此三元各有神一神虧即氣漏精泄泄即氣散精者身之根根者氣之位精全即氣全精泄即氣泄惟精與氣直須全耳黃庭經曰長生至慎房中急何為死作令神泣若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青故先賢志道莫不愛氣保精而得全也鍊氣法又因服氣功餘暇取靜室無人處散髮脫衣覆被正身仰卧脚及手並須展勿握固淨席頭邊垂下著地其髮梳通理令散垂席上即調

氣氣候得悶即口放令出初氣出喘急即且調氣七八下或十氣已來急氣即定定又鍊之如此有暇且十鍊而止為初忍氣未通擁在皮膚不好更有餘暇又鍊之即更加五六鍊又漸加鍊至二十三十或四五十並無限何以為則如服氣不久功漸成關節通毛孔開鍊至二十三十即令偏身潤汗出如得此狀即是功效也初鍊氣得通潤且止漸汗出即好也耳安穩卧不得早起衝風如病人得汗將息良久取淨衣著無風處徐徐行出步少言愛氣省事澄思即身輕百脉流注四支通暢故黃庭經云千災已消百病痊不憚虎狼之凶殘亦以却老年永延夫鍊氣者每日夜頭及午時住得方便候神情清爽時即依前次第峻坐修咽勤勤常須致之不得墮慢恐昏悶須睡不得強坐強坐即却邪亂其意意邪即氣亂失正道也初服未有正氣即昏昏已後亦無昏沉也夫鍊氣者即不得每日行之十日五日有餘暇覺不通暢四體煩悶即為之常日恐無功亦不用煩也

委氣法夫養氣委氣者候四體清和志無思念或因坐或因卧任氣依門戶調息凝然委身如委一衣放在床上無筋無骨無神無識縱心縱耳如此委衣亦忽為主寂沉寂沉放形委體澄神鍊氣即百節開張筋脉通暢津液流注因此便咽下十氣或至二十氣亦得每一咽皆須兀然任氣不得與意相爭良久氣便從百毛孔出不復更口吐也縱有十無一二復止即更調理數十息至百息已上忽因喘息便又微含氣咽入即更調息調息稍覺四支皮肉關節一如沐浴相似每有暇不得仰卧側卧或坐或立即委氣委身行之其功日進精滿氣全神安魄定志閑思遠道泰德寧三尸自亡六塵亦滅故黃庭經云閑暇無事身體安虛無之居在惟閒但無為養氣委身委心放形放思與道合體即自知異候黃庭經曰高拱無為魂魄安清淨見神與我言此之謂也夫委氣者忽覺四體不和身有痠寒氣候不調即委之或卧或坐澄神委氣息念寂寂安心久久凝定即覺氣之流行無

所不到也

閉氣法夫上智之人志堅思遠一人修理無少遺功神定氣調絕其外病又有中智之人或家私未終或心有進退不依禁忌調攝乖宜氣壅不和反生其患如有苦處可入靜室仰卧熟調氣展手足各相去四五寸仍須卧處厚軟冬月暖蓋被靜心坦然即便咽氣因即便閉氣口鼻不動以心念苦處以意相注使氣極即吐訖又閉每閉初吐後氣急即調六下氣調順又閉之想念攻之或十或二十三十四五十攻之所苦處覺汗出通潤即止如未可每日五更或夜頻意攻之以差為限如病在左手直入左手在右手直入右手如在頭直上頭分明見驗方知心能使氣氣意相從使氣如神憂悲哀樂不得在心憂則傷神樂則失志有疾依此無不除之也休糧法夫人欲休糧者但依前修行三年之後五臟養成體實肉滿百神歸位血脉通流氣道宣暢周遊無礙輕舉日新得至如此漸不用聞五味之氣常不思食須絕更無難

也又有世人貪樂愛利未能絕志遂多尋方書服藥斷穀藥初入腹暫似充飽藥盡飢生循還無益加以常繫心於藥物求和合於終朝駢營駢營無少懈怠力微智竭煩投漸多不招其禍又雖服藥物何能頓絕於物或喫果子以助力或嗜藥物而求飽唯加調理以自保養寧思逐藥物之勞疲鍊養之弊勤勤歲月虛役精神返老還齡何可能得唯不食米何名為休糧乎其中有下士未能頓絕世務者且服藥相助亦有小益上士不理此道凡服氣功成休糧但肚中空即咽氣不問早晚更無滯礙須咽即咽亦無限數自覺有節候亦不得多咽為久服乃至絕糧並自解不煩具載如初功欲得藥助兼氣服亦得服藥者多不服氣但以藥物為事

黃庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣零從此反老得還嬰又有在仕之人身居榮祿世務未寧慕道思真不能息志也懷心歲月虛積勤勞候絕色塵蹉跎衰暮豈能固執不漸修之其在仕之人為

公務駢迫不可得日依三時修養但取夜半
或五更候睡覺即依前法漱咽津液調取氣
候去却下膈熱即咽取四五十咽初從一
二十咽日加五咽至五十咽已來且止及明
縱有公事但存真立志行矣

太清調氣經終

三篇同卷

太上老君養生訣

太清服氣口訣

莊周氣訣解

盡六

太上老君養生訣

華陀授廣陵長春

五禽第一

老君曰古之仙者為導引之事能鳥申挽引
膚體動諸關節以求難老名曰五禽之戲挽
引蹄足以當導引體中不快起作一禽之戲
故令汗出因止以身體輕便普施行之年九
百餘歲耳目聰明牙齒完堅夫為導引者甚易
行者甚希悲哉

虎戲四肢距地前三腳却三腳長引膚乍前
乍却仰天即返伏距地行前却各七
熊戲正仰以兩手抱膝下舉頭左擗地七右
亦七躑地手左右托地各七
鹿戲四肢距地引項反顧左三右三左申右
脚右申左脚左右申縮亦三止

像戲攀物自膝中縮身體上下七以脚拘物
倒懸左七右七坐左右手拘脚五按各七

鳥戲立起翹一足申兩臂揚扇用力各二七

坐申脚起挽足指各七申縮兩臂各七

夫五禽戲法任力為之以汗出為限輕身消

穀氣益氣力除百病陀行之年過萬歲教傳

弟子廣陵吳普亦得延年長壽

服氣吐納六氣第二

咽字咽主肺肺連五藏受風即鼻塞有疾作

咽吐納治之

呵字呵主心心連舌五藏心熱舌乾有疾作

呵吐納治之

呼字呼主脾脾連脣論云脾溫即脣焦有疾

作呼吐納治之

噓字噓主肝肝連目論云肝盛即目赤有疾

作噓吐納治之

吹字吹主腎腎連耳論云腎虛即耳聾有疾

作吹吐納治之

嘻字嘻主三焦有疾作嘻吐納治之

養生真訣第三

上士修之全真延命中士修之無諸災咎下
士修之免身枉橫愚者輕之早殞性命

老君曰一人之身一國之象也胃腹之設猶

宮室也肢體之位猶郊境也骨節之分猶百

官也腠理之間猶四衢也神猶君也血猶臣

也氣猶民也能治其身亦如明君能理國焉

夫愛其民所以安其國愛其氣所以全其身

民弊則國亡氣竭即身謝是故至人上士當

施醫於未病之前不追於既敗之後故知生

難保而易喪氣難清而易濁若能審機權可

以安社稷制嗜慾可以保性命且夫善攝生

者要當先除六害然後可以保性命延駐百

年何者是也一者薄名利二者禁聲色三者

廉貨財四者捐滋味五者除佞妄六者去妬

嫉去此六者則修生之道無不成耳若此六

者不除蓋未見其益雖心希妙理口念真經

咀嚼英華呼吸景象不能補其短促蓋損於

其本而妄求其末深可誠哉所以保其真者

當須少思少念少笑少言少喜少怒少樂少

愁少好少惡少事少機夫多思即神傷多念

愁少好少惡少事少機夫多思即神傷多念

即心勞多笑即藏府上翻多言即氣海虛脫多喜即膀胱納客風多怒即脾理奔浮多樂即心神邪蕩多愁即髮精焦枯多好即志氣傾覆多惡即精爽奔騰多事即筋脉乾急多機即智慧沈迷斯乃伐人之生甚於斤斧蝕人之性猛於豺狼無久坐久行久視久聽不得強食不飢而食即脾勞不得強飲不渴而飲則胃漲體欲常勞食欲半飽勞勿過極飽勿過半冬即朝莫空心夏即夜勿飽食早起勿在鷄鳴前晚起不在日出後心內澄則真神守其位氣內定則邪物去其身身行欺詐即神悲行爭競則神沮輕侮於人當減算數殺害於物必當中夫行一善即魂神悅行一惡則魄神散常以寬泰自居恬冥自守即形神安靜生錄必書其名死籍必削其咎養生之理盡在於斯矣

服氣訣

老君曰玄牝門天地根綿綿若存用之不勤言口鼻天地之門以吐納陰陽生死之氣每旦面向午辰而于於膝上徐徐按捺兩節口

吐濁氣鼻引清氣所謂吐故納新是感氣良久徐徐吐之仍以手左右上下前後拓取氣之時意想太和元氣下入毛際流於五藏四肢皆受其潤如山之納雲如地之受澤若氣通便覺腹中汨汨轉動若得十通即覺身體潤澤而色光澤耳目聰明令食有味氣力加倍諸疾去矣

又法夜半後日中前氣生可為之餘時氣死即不須調服調氣了之時須牀鋪厚軟枕高下共身平仰卧舒展脚握固去身四五寸兩脚亦去四五寸微微鼻引太陽氣從鼻入以意送此氣遍徧身體即閉氣至極然後細細從口吐之勿令耳聞吐氣之聲若患寒熱及瘴患脚腫等疾不問時節即須調之若當日不愈明日更調不過三兩日必愈若患心中冷痛呼而吐之熱既吹之若患脚痛即虛而吐之肺若痛即四而吐之夜半後二十四調之雞鳴時十八平旦十二日出十二多調彌佳欲作此法先導引十八勢按摩二十四人仗導引以去五藏病

心病者體有冷熱相法心色赤夢中見人著赤衣持刀杖及火來怖人療法用呼吸吹二氣去之呼去冷吹去熱

肺病者胃背脹滿四肢煩悶相法肺色白夢見著白衣人男女作親婦人共相抱持或作父母兄弟妻子療法呵氣去之

肝病者愁憂不樂頭眼疼痛相法肝色青夢見著青衣人把青刀杖或獅子虎狼來怖人療法用噓氣去之

脾病者體上遊風習情悶疼痛相法脾色黃夢見黃物或作小兒擊腋人或如旋風繞人療法用嘻氣去之

腎病者體冷而陰衰相法腎色黑夢見著黑衣持刀杖來怖人療法用咽氣去之每作腎三十六通但能習之不愈者仍須左右導

引按摩

論曰形者神之主氣者神之命是以形神所假資氣而存故調暢四肢周遊六府苟有壅滯便即生疾是故人體虛無成之者氣若調息得所即諸疾自消若吐納乖方乃眾疾咸

起喜攝生者先須知調氣之法焉所謂呼吸生先期於喜而樂有喜斯之謂歟

太上老君養生訣

太清服氣口訣

夫萬物之生稟陰陽而成形彙兆陰陽施化從元氣而寒暑成分故太陽興也有暄暄之色以生眾品太陰動也有蒼蒼之氣以殺羣萌莫不感氣而生滅斯即目前常觀君子所知改云夫食元氣天不能殺地不能藏者佳矣且交接元氣於腎鼻之間分陰陽於藏腑之內吐納無爽持攝不乖則長生之端可以期矣今予所錄口訣者即服元氣之法也其有諸秘乃於口傳非紙筆可能載雖粗述多○少亦一家之要凡諸好事之儔得之不可輕洩也

凡人腹中三處有隔即心下有隔初學服氣者皆覺心下胃中滿但少食久作之自覺通下至臍下有隔即覺腹中滿久而作之自覺至臍下丹田中然後覺氣周行身中猶自未入胸中後覺胸中氣出即能與人療病也初學時必須安身靜處細意行之不已氣入腹中即於行住坐卧一切處不妨胃中氣未下即不得諸處作難成

初服氣皆因入息即住其息少時似閉氣滿其息出時三分可二分出還住少時咽之咽已又作至腹中滿休必須日夜四時作為初學人氣未入丹田還易散意欲得氣相接也氣入丹田已縱不服亦氣不散四時者朝暮子午時也心裏滿但不服氣咬少許甘草挂亦得其滿即散丹田未滿亦未到滿也元氣下時自然有少悶也

凡初服氣日夜要須四度朝暮二時用仰覆勢夜半及午唯用仰勢其仰勢但用低枕仰卧縮兩脚豎兩膝伸兩手著兩脇邊即咽氣解咽只十咽氣即滿丹田待一時咽了然後以意運入胸中其覆熱以腹坦牀以被支胃令高手脚並伸著牀即咽十咽每咽皆以意運令沿脊下從熱藏中出每朝暮服氣先覆後仰每咽氣皆須一下下作聲始得不解作聲徒勞耳

凡咽氣皆須喉中深徐徐咽不得猛猛即發嗽凡咽氣每一咽中間隔十息亦作事停歇從容任意

凡咽氣不得和唾咽氣須要乾咽中間有津液來別咽之咽液亦須用入息恐生風入極須用心

初從受服氣法要須誦咒受法了後平常自用氣亦不要誦咒與人療病始迴迴誦咒

凡服氣四度外或時腹中覺少氣力不健任意咽多少亦得

凡初服氣未固多從熟藏下洩宜固之勿令下洩以意運令散

初服氣必須心意坦然無疑無畏不憂不懼若有畏懼氣即難行

凡服氣若四體調和必須意裏忻然自足不羨一切事即日勝一日歡快無極也

凡服氣不得思食坦然無所念始得若思食必須抑捺如不在意不抑捺心即須念如渴

煮薤荔湯湯中著生薑少許更煮一兩沸渴與一椀其渴即定薑蜜湯亦得若能自抑捺

縱終日對嘉肴亦無所思

凡服氣但不失時節丹田常滿縱日別出行人事亦不妨久久行慣縱失一時兩時亦無

辟

凡咽氣仰排水覆排食食藏在右水藏在左凡咽氣久即自至鳩頭凡咽氣覆存於脊下執意存腹中近脊脊脊下熟藏中出仍令聲從右邊下

凡咽氣滿悶下洩不能禁亦非事所云存氣使出頂及四服久行之自覺如未覺祇憑存即是凡咽氣久祇得丹田氣拍之彭彭即得縱心頭未滿亦得如欲心頭飽滿祇是多取氣即得氣如蠶行久即自覺更無別法問云

何得似喫食時一種初學祇合如此久久即共喫食時一也服氣了運通身非今出任其自出如人行事氣力少即咽亦不須候時內視腸中糞盡閉目內視即見腸中糞極難盡縱斷食二十餘日始盡初斷食二七日須日

別喫一兩碗煮菜推宿糞令下始得每頓喫一椀苜蓿芥蕪菁菰無妨練却苦汁入少油酥任少著鹽醬醋作氣味勿著米麪等且欲腸中穀氣盡喫菜可四五日已後除却菜喫汁又三三三三然後總停每須喫少酒任性腹

中空訖大喫一頓酒令吐胃中痰即極精每
日須喫椒日三兩服椒一合淨擇去子及閉
口者及去塵以酒水薤湯菜汁任意送之
令下益氣及推腹中惡物此是秘法薑性能
爛物腹中有食喫薑湯非事如食盡訖即非
所宜如菜中有邪蒿及葫荽必不得食能亂
人氣凡仰咽氣入腸運入腸中覆咽運令從
熟藏出凡人有熟藏生藏行之一月氣始入
盤屈腸中作小聲繞腸轉鳴始是如法凡人
盤屈腸轉數多者為上十二轉已下或十轉
九轉或七轉五轉或三轉兩轉三兩轉者為
下賤人腸穢而短聰而無智蠢屬聰短屬不
智唯欲得腸長為上若短更細不是人類心
為神氣肝為榮氣肺為殺氣脾為道氣腎為
元氣今時正咽者是內氣

凡人腸長者氣易固腸短者氣難固

凡服氣如腸中攪轉作聲即須右脇著牀以
右手叉頭以左手牽左脚令屈直身及右脚
咽氣令入右腳中即可人行氣每下作聲聲
繞盤屈于腸處作聲皆記得屈數其聲流

轉吻嚙然小聲即是流通好也人腸中四緣
又有節坎數亦自記得

分別外氣元氣訣

元氣與外氣都不相雜若咽生氣入須臾即
從下洩出去不得停腸中若運氣得應頭腦
中頭腦中熱氣上運向脚亦如之

若先運陽氣即覺脚先冷後熱何故如此緣
陽氣排陰氣出所以如此如先運陰氣亦陽
氣先出脚如火熱然後始脚冷他皆倣此若
能運氣入頭始免面皺也出老君太虛太上
無上自然太起經

老君治身守一法當以夜半時元氣始生舌
掠齒上下舐脣以鼻納氣口咽之三九止則
生氣通流於百脉令人長生

治身法朝起先噓兩手掌摩令熱律額上二

七名曰存泥丸令人身神具

治身次以兩手相摩令熱拭面二七名曰乾
浴令却惡氣而為尺宅真人居其中見之令
人不病次相摩兩手令熱律身體二七名為
浴身令人却寒風

次相摩兩手令熱從額律頭髮二七尋存持髮神中生名為浴頭令人髮不白齒落更生次復摩兩手令熱從耳下又兩耳逆上二七令人聰徹

耳各有二神神字嬌女治身守一法朝起衣衣畢手律頭呪曰大吉長生百病除愈會子福門五藏調和無憂患諸神齋戒隨我身令我至老不畏人畢下牀先前左足呪曰乾次前右足後祝曰元次前左足復呪曰亨次前右足後呪曰利次前左足復呪曰貞吉同曰乾元亨利貞身為萬神主玉戶見白曰大吉得所望守一法常愛氣慎言語令氣入多出少還氣補於元思念元氣終得長生守一法卧常隨四時八節春夏早起與雞俱興秋冬晚起必待日光無厭逆之則傷

勸身神呪

謹勸臣身中五藏六腑九官十二神室四肌五體筋骨髓腦皮膚血脉孔竅榮衛百八十八肌開三百六十骨節千二百形影萬二千精先左三魂右七魄三鬼五神頭戴朱雀足履

玄武左扶青龍右據白虎青龍扶迎白虎扶送朱雀導前持幡幢玄武隨後負鍾鼓令臣心不受邪肝不受病肺不受熱腎不受昏脾不受死膽不受怖胃不受穢吾氣奮翼更加導引急急如臣所告

若履穢及諸不淨處當洗浴盥漱解形以除其穢法用以竹葉十兩桃皮削取白四兩以清水一斛二斗煮令一沸適寒溫以浴萬瘡消除也若沐者蓋不但用此練尸之素漿正以浴耳如此便不得以沐頭更依如常沐法也

太清服氣口訣

莊周氣訣解

莊子曰指窮於為薪火傳也窮盡也為薪指
前薪也將以指盡前薪之理故火傳而不滅
心得納養之中故命續而不絕夫養生乃生
之所以生也不知其盡也夫時不再來命不
一停故人之生也乃一息一得耳向息非今
息故納養而命續前火非後火故薪傳而火
續由夫納養得理其極世宜知其生而盡哉
陰符疏曰太公賦命以一銷天下用之以味
何也一者心稟於自然變化之元故善賊命
者用銷息杜欲還真故曰長年轉成神化是
一銷之義也疏曰太公聖人謂之五賊天下
謂之五德人食五味死無有怨而棄者心之
所味亦然夫聖人以至真之體觀乎五者皆
欲也故謂之五賊天下之人食五味者死無
有怨而棄者心之所味亦然蓋言眾庶貪溺
五味終也五欲使自為也人皆欲其生欲其
養欲其成欲其通欲其安隨而與之因而制
之天下奔逐其性咸獲所欲特謂造化自成
我不知自為利也其天下之人不達其要者

但以味適口充腹飽胃以養其性命恐隔滋
味而已然其肺藏長欲蒸心亂神反實百疾
以至夭殂故太公曰人食五味而死無有怨
而棄之不食五味者仙真也廣成子以為積
火焚五毒五毒者五味也若去五味盡可以
長生以此驗之明矣子以為積火則心積鍊
其心陽和氣充布氣流液如心在陽故五味
消滋味自淡也夫欲神仙當先營氣能益能
易名上仙籍不益不易不離死厄但能握固
閉氣吞液氣化為血血化為精精化為神神
化為液液化為骨胎結丹田綿綿長存行之
不倦神光體溢凡嚙氣皆須喉中徐徐咽不
得泄泄即令人發煩每嚙從容中間隔十息
停歇又一嚙彌佳若但嚙之則易奔出初服
氣必須心意坦然無疑無畏必大勝若懷疑
感即正氣難行蓋須安心決志耳凡服氣四
體調和必須情意欣樂自足不羨一物事日
暢一日凡食穀服氣雖得食食不得飽飽即
氣住氣住即逆出彌忌葷辛須坦然棄滋味
自抑捺不抑捺即心不正氣不行也凡服氣

日別飲少藥酒亦妙并煮蓬食之益氣若氣不下喫少許薑蜜湯能遊心於玄漠百物不思至誠感神則自然飽足絕粒久視一無所妨服氣凝體中胃心間不安亦非害事久久日勝一日矣服氣次不得食肉及一切果子

生菜若未能全斷肉味須除十二屬亦恐腹中不安穩又滓穢腸中正氣難行且漸空腹但自忍耐久自覺神情有異四體漸勝眼中自識善惡澄心定志三七日即內視腸胃通鑒五藏歷歷使用妙不可言凡身中氣常從口鼻中出令制使不出仙訣曰欲得不死腸中無滓欲得長生五藏當清欲得不老還精補腦蓋為行道也初學一日一夜不可忘四時六時內自通融作慣行住坐臥縱橫並得服氣飽須閉氣令遍身中次想氣覺氣道成每欲嚥氣先瞑目叩齒握固訖存五藏各為獸肺化為白麟心化為赤麟肝化為青麟脾化為黃麟腎化為黑麟各吐本方正色濛濛榮繞狀如五雲入于口中即鼓頰受之如常嚥法畢即摩拭面目七遍定心叩齒七通呪

曰太霞發暉雲霧四千結氣宛屈五色洞天神嚥合氣金石華真雷鬱紫空鍊形保全出景藏幽五雲合分合明太虛時乘六雲和攝我身上昇九天咒畢又叩齒七通嚥液七遍無為無作安神定志無與氣爭乃候出息便鼓頰如嬰兒含乳而嚥之定心意送至丹田察其氣在左邊下歷歷聞之如水之度坎聲極分明乃為一氣如此良久又送一氣覺似滿即休不得過多日久通乃知也初服氣皆因出息時住其息少時似閉滿其息出時三分出二又住少時想滿腹中時服之朝暮于午是也覺滿欲出咬少許甘草桂心嚥液亦得漸散丹田未滿亦不到滿也元氣下時自然有少悶抑莫令出凡氣欲從口鼻中衝出即須強嚥津液直要加力小腹從容抑下如不可禁即合返取所出氣還鼓腮努小腹嚥入漸固久久自不出矣

莊周氣訣解

嵩山太元先生氣經卷上

并序下

盡七

夫形之所恃者氣也。氣之所依者形也。氣全即形全。氣竭即形斃。是以攝生之士。莫不鍊形養氣。以保其生。未有有形而無氣者。即氣之與形相須而成。豈不皎然。余慕至道。備尋秘訣。自行氣守真。向三十餘載。所聞所見。殊未愜心。大層中遇羅浮山王公。自北岳而返。倚策高。昂依然相顧。余奇異人。延之與語。果然。方外有道之君子也。哀余懇至。見授吐納須一二理身之要道。其思罔極。非言詞所能盡。每云道之要法。不在經書。悉傳口訣。其二景五牙六戊諸服氣法。皆為外氣。外氣剛勁。非從中之事。所能宜服也。至如內氣。已正是曰胎息。身中自有。非假外求。不得明師之口訣。徒為勞苦。終無所成。今所撰錄。皆承師之旨。要以申明之。諒非愚蒙所自裁。王公嘗謂余曰。老君云。我命在我不在天地。又曰。吾與天地分一氣。而自理焉。天地焉能死吾哉。斯實真言要訣也。修奉之士。宜三復之。恭承誘訓。敢不佩服。有偶時得此訣者。須慎勿輕傳。

示元或泄露以致其殃耳

服氣訣

脩真服氣訣。每日常卧攝心。絕想閉氣。握固鼻引口吐。无令耳聞。唯是細微滿。即閉閉使足。心汗出一至二數。至百已上。閉極微吐之。引少氣還。閉熱即呵之。冷即吹之。能至千數。即不須糧食。亦不須藥。時飲一盞酒。作水通暢耳。數至五千。則隨處出入。有功當自知也。則有入水卧功矣。夫服食生貴有恒。真氣既降。方有通感。豈有縱心嗜慾。而望靈仙羽化。必无此事也。但仙人至士。行功未滿。尚不能致。況凡俗乎。但信老人言。勸行之。即當自知矣。

進取訣

進取訣曰。凡欲服氣。先須得一高燥靜密之室。不在大務。絕風隙而已。室中左右常燒香。不用乳頭者。床須厚軟。脚須稍高。其語曰。床高免鬼吹。蓋言鬼物者。善因地氣。以吹人而為祟。牀床高三尺可矣。衣被寒煖。使枕高三寸二分。裏內一寸九分餘。令與背平。每夜半

後生氣時或五更睡之初覺先呵出腹中濁惡氣一九下止若要而言之亦不在夜半之與五更但天氣調和腹中空則爲之閉目叩齒三十六通以警身中神畢以兩手熅目大小皆兼按之左右抵耳摩面爲真人起居之法隨事導引先以宣暢關節乃以舌柱上腭料口中內外津液滿口則咽之令下入胃神承之以此三者三止是謂漱咽靈液灌溉五臟面乃就矣此之法熟大體同略便兀然放神使心同太空身若委頓情累都遣然後服之每事皆閉目握固唯散氣時即展指也夫握固所以閉關防而却精邪初服氣之人氣水流行則不得握固待至百日或半年覺氣通暢掌中出汗即可握固黃庭經云閉塞三關握固停漱咽靈液吞玉英遂至不飢三蟲亡心意常調致欣昌是也

陶氣訣

陶氣訣曰凡人五臟亦各有氣夜卧閉息覺後欲服氣則先陶氣轉令宿食消故氣得出然後始得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳

於乳間暨兩腋舉背及尻因閉氣海中氣使自內向外轉而動之呵而出之一九二九止是曰陶氣訖還則調之

調氣訣

調氣訣曰鼻爲天門口爲地戶則鼻納之口吐之不得有忤忤則氣逆逆則生疾吐納之際尤宜慎之亦不欲自耳聞之或七或九令和平也是曰調氣調畢則咽之夜卧閉之不可口吐也常須在意意久則得調也

咽氣訣

咽氣訣曰服內氣之妙在于咽氣世人將外氣以爲內氣不能分別忤何甚哉吐納之士宜審而爲之氣或錯忤耳夫人皆稟天地元氣而生身中分之元氣而自理每吐咽則內氣與外氣相應自氣海中隨吹而直上直至喉中但惟吐極之際則轉閉口速鼓而咽之令郁然有聲汨汨然從左邊而下經二十日即如水瀝坎聞之分明也女則右邊而下如此則內氣之與外氣自皎然別次以意送之以手摩之令運入氣海中氣海在臍下二寸

也亦謂之下丹田初服氣人上膈未通以手摩而助之令速下若氣已通流不摩亦得一閉口即三連咽號曰雲行一濕咽謂之雨施初服人氣未通流每一咽則施行不可遽至連三也氣通暢然後稍加之直至於小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服夫人氣既未通咽或未下須以一咽為候每咽吐極則大鼓口微用少力感而咽之務令郁聲汨汨而下直入氣海中如此了然後為三連咽則便成也且此訣要益余身並深咽之非久用心者焉能較量而洞見真理初服氣人及久服未得其妙者有得此訣何其幸歟何其幸歟輕於傳示必招譏罰慎之慎之毋為之向東終而復始准前所為候也

行氣訣

行氣訣曰下丹田後脊二穴通脊脉上達泥丸泥丸腦宮也每三咽連則存下丹田中所納得元氣以意引之令入二穴因想見兩條白氣夾脊雙引直上入泥丸薰蒸諸宮森然徧下毛髮面部頸項兩臂及手相一時而入

胃中丹田心也灌注五臟却歷下丹田至三里徧尻經膝腓下達湧泉是心也所謂分一氣而理則鼓之以雷霆潤之以風雨之義亦由天地有泉源非雷霆動則氣不能潤盪萬物人身有津液非咽漱則无以溉五臟蒙光彩還精補腦非交會則不能通而上之咽服內氣非吐納即不能抽而用之逆知迴薄之道運用之理所以則天法地也想身中濁惡結滯邪氣瘀血被正氣盪除皆從手足指端出謂之散氣即展手指不須握固如此一度則是一通通則氣痞痞則復調使平平則復鼓咽如前也閉氣鼓氣咽至三十六咽為之小成為未絕粒但且至此即得常須少食務令腹中曠然虛淨无間坐卧但腹空即咽之通夕至十度自然三百六十度咽矣謂之大成是謂大胎息如胎息但閉氣數至一千二百息亦謂大成然亦不能鍊形易質縱得長生尤同枯木無精光也又有鍊氣閉氣養氣布氣諸事并雜訣要列於下同志君子詳而行之萬不失一也

煉氣訣

煉氣訣曰服氣餘暇入室脫衣散髮仰卧展手勿握固梳髮令通垂席而布之即調氣咽之訖便閉氣候極乃冥心絕想任氣所之過理絕悶則吐之喘急即調之候氣平又鍊之氣通加至二十三十四十五十即令徧身汗出如有此狀是其效也安心和氣且卧勿起衝風乃却老延年之良術也神清氣爽則為之欲睡勿為也常為之不必每日要獨清爽時為之也十日五日一度為之候黃庭經云千災已消百病瘥不但虎狼之兇殘亦以却老年永延是也

委氣訣

委氣訣曰委氣之法體氣和平心神調暢无問坐卧則可為之依門戶調氣或身於床或兀然而坐似无神識寂寂沈沈使心同太空因而閉十氣或二十氣皆須任氣不得與意相爭良久氣當從百毛孔出不復吐也縱有十分氣一二也復調為能至十或百息已上彌加候行住坐卧皆為之如此勒行百開開

通顏色潤悅氣清而長如沐浴但體有不和便為之亦必當清泰也黃庭經曰高拱无為魂魄安清淨神見與我言是也

閉氣訣

閉氣訣曰忽有修養中宜偶生諸疾宜投密室依法布手足則調氣咽之有所苦之處閉氣以意想經氣以攻之氣極即吐之訖復咽繼之急氣即止氣調復攻或二十三十四十五十攻覺所苦之處汗出通潤即止如未愈即每日夜半或五更晝日頻作意攻之以差為度病在頭面手足但有疾之處則攻之无不愈者知心之使氣於手足有如神即功力難言也

布氣訣

布氣訣曰夫用氣與人療疾先須依前人五臟所患之疾取方向之氣布入前人身中令病者向方息心靜慮此與布氣令其自愈亦咽氣息念求除也自然邪氣永絕正氣布訖邪風自退也

六氣訣

六氣訣曰六氣者四呵呼噓吹嘻是也五臟各屬一氣餘在三焦此都包矣四屬肺主鼻有塞熱不和及勞極依四吐納兼皮膚瘡病有此疾者則依狀理之立愈呵屬心主舌乾溢氣不通及諸邪氣呵出之大熱大開口小熱小開口大須作意量宜理之達度則損呼屬脾主中宮上如氣微熱不和腹肚脹滿悶不泄以呼理之即愈噓屬肝主目如目溫熱可噓以理之即愈吹屬腎主耳腰脚冷陽道衰以吹理之即愈嘻屬三焦如不和以嘻理之六氣雖各有所管但五臟三焦冷熱極風邪不調都屬於心呵之以理諸疾皆愈不必用氣也諸家說准此行可立見功效

調液訣

調液訣曰人食五味五味各歸一臟每臟濁氣同出於口又六腑三焦之氣亦湊此門衆穢總投合成濁氣每睡覺濁穢之氣自不堪聞審而察之知其時候口中乾苦舌澀煩熱少津液或咽唾喉中痛不能食是熱也即須開口呵之必須依門戶出入之十呵二十呵

即鳴天鼓或七或九以舌漱華池而咽津液復呵察熱退心但候口中清水甘泉生即是熱退五臟涼也若口中津液冷淡不受水即冷狀也即以吹治之法候口中自美心調即止黃庭經云玉池清水灌靈根審能脩之可長存又曰漱咽靈液災不干也

飲食訣

飲食訣曰服氣之後所養有序次其可食之物有損有益有益者宜可食之有損者即可節之益乃長服每日平旦食少許淡水粥甚宜人理脾氣令人足津液日中食淡麤饘飴並佳及葱薤羹糯米大麥飯鹿肉作白脯已上並佳食後吞生椒三五枚及先咽氣三五咽消食引下氣通三焦和五臟趁惡氣助正氣特宜長服辟寒暑濕明目和中理氣功不可備具在太清經上卷更有別方妙忌食十二屬三十六禽本命父母本屬特忌熟蒸餅亂正氣肥猪肉生菜令人脉閉瓜棗栗芋菱芡麋鴈野雞並可食之不欲其心首脂也齋戒須總絕之天師所種木中之玉名曰南

燭草每叢七十二莖每莖二十四枝每枝五葉應七十二候五行二十四氣也江東少室山南岳湘江化中並有之作飢飯食之佳作煎亦得不必依太清經中所須但單燭草即得凡食乍可飢不得令飽飽即傷心氣難行也仍忌蘿蔔菜生冷辛辣之物酸滑粘膩陳硬難消之物切忌若偶然食此等物一口則物所在處當微微有痛慎之慎之但食軟物無慮凡服氣後有氣下則泄之慎勿絕絕即成疾每朝空腹隨性飲一盞好清酒佳冬煖之夏冷亦得助正氣排邪又不得多多則昏醉昏醉則傷神損壽若遇尊貴事不得已則須且飲但可呵三五下盞飲併則開口呵十數下遣麴之毒調理之常時飲二三升是日乃可一斗不至於醉亦不中酒亦不先食味亦不退如故

調護訣

調護訣曰凡脩鍊服氣休絕之法不居產房不昇喪堂六畜死穢一切雜穢不淨中驢馬惡氣之物並不宜聞況近之乎如見不祥臭

穢即須念解穢咒不然甚損正氣不意卒然逢遇已上之穢則速閉氣自取上風疾過則解之兼兩杯酒以盪滌之佳如惡氣入覺不安穩即須調氣逐去勿留又恐有逆氣勿使出則却咽下更納氣以逆之當定以手摩助之便含椒及飲一兩杯酒令散矣如不散亦不使和平也斯必乃食油膩雜犯觸正氣用意有省當知向前所犯必是憂患房事者勿再有誤也所服氣一年氣通二年氣行三年功成元氣遂凝結玄珠於丹田縱有犯觸无能為患日服千咽亦不懼多即返老還童轉從此也於是氣化為血血化為精精化為髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形十年之內三萬六千神備在身中當化為仙真號曰神人勤修至道鍊氣為形形化為神神形一體白日上昇大道靈驗好仙君子詳而學焉勤修不急即性開通五臟相固黃庭經云千千百百自相連一一十十似重山是也內氣不出外氣不入寒暑不侵其月

莫害昇騰變化壽同三光无窮盡也

休粮訣

休粮訣曰凡欲休粮但依前勤修三年之後正氣流通體實骨滿百神守位三尸遁逃如此轉不欲聞五味之氣常思不食須絕則絕亦復无難但覺腹空即須咽氣不問早晚何論約限久自和節度時候無煩具言亦可兼藥物大有服藥之人多不服氣區區終身唯以藥物爲務固未得亦非上士用心也黃庭經云百穀之實上地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣零那從反老得還嬰何不食氣太和精故能不死入黃寧

慎真訣

慎真訣曰世上之人率多嗜慾損生伐命令古共然不早備防悔將何及仙經曰夫人臨終而始惜身罪定而思遷善病成而方求其藥天真已散何可追之故賢哲上士惜未危之命懼未禍之禍治未病之病遂拂衣塵寰攝心歸道道者氣也身之主者精精者命之根愛精重氣然可庶幾乎長生矣黃庭經曰

方寸之中念深臟三神還歸老方壯又曰長生至慎房中急何爲死作令神泣忽之禍鄉三靈沒但當吸氣鍊子精寸田尺宅可治生若當決海有瀆傾葉去樹枯失青青此禁養精神之術凡學長生久視未有不愛精保氣而致也陰丹百御之道人莫不知雖務於氣而不絕慾亦不免危殆故曰人常失道非道失人入常去道非道去人修養君子深宜自省也夫氣者道也道者虛无也虛无者自然也自然者无爲也无爲者心不動也心不動者謂內心不起內心不起即外境不入内外安靜即神妍神妍即氣和氣和即元氣自至元氣自至即五臟滋潤五臟滋潤即百脉流通百脉流通即津液上應津液上應即不須五味五味止絕飢渴不生飢渴不生三田成體堅骨實肉返老還年漸從此矣故其氣化爲血血化爲精精化爲髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形三萬六千神住在身化爲仙人是心體玄微理生不測也

五臟和津液生三焦通氣不壅此謂理丹非
世間丹也夫神者無形之至靈故神稟於道
靜而合乎性人稟於神動而合乎情故率性
則神凝久則神止擾則神遷止則生遷則死
皆情之所移非神之所使也夫欲服氣先須
靜坐一覺向上想過欲界色界十二無色界更過
太始太素太初太極太高想元氣下從頂門
入念至涌泉端坐記入息莫記出息但用一
覺使元氣隨意而到三丹田轉輪如流水玉
老經云元氣流通不死之道至人可知也蚩
蚩者不足與議慎之又曰胎息守中上與天
連名大道行之立得飛仙秘之慎之保之

嵩山太无先生氣經卷上

嵩山太无先生氣經卷下

修存訣

凡胎息氣者其道皆先叩齒三十六通集諸
神然後轉頸一匝其胎息已咽喉嚥之如此
三通方以舌內外磨料取玉津液滿口漱溜
昂頭嚥之上補泥丸下潤五臟至夜半及五
更展脚握固展兩手去身五寸其枕高三寸
閉目依前法嚥之梳洗了暖取一杯酒飲之
胎息滋六府酒引氣潤百關聖人言人在氣
中氣在人中人不離氣氣不離人人藉氣而
生氣散人死生死之理盡在氣中但調鍊
元氣求死不得王老云久而行之求死不得
此之謂也老君云甘雨潤萬物胎津潤百體
黃庭經云晝夜不寐迴成真上致神仙下益
其壽在身所有疾病想氣攻之其疾立愈其
真氣逐濁氣下泄即覺神情爽利器宇冲和
老君曰靈谷玉英並在已身名山大澤採藥
服食可以滋助正氣若全使之即與道有乖
若久服胎息不亂者自然氣圓成真妙不假
羽翼而乃昇騰也夫胎藏嬰兒握固服元氣

握固是天地之間握者猶心閉門邪氣不入也夫嬰兒所以握固在母腹中飲其元氣故號曰胎息令本元氣不動不搖自然不飢不渴也學胎元者若閉氣極悶即微吐其濁氣呵而出之旋使却閉常守其元自然成妙矣夫人身稟元氣所生還須以胎元補之故曰保其元氣是曰自然還丹虛曰冲虛太和氣吐納流霞津胎息靜百關寥寂究三便泥丸洞明鏡遂成金華仙又曰常念餐元精鍊液固形質學道之人常含元氣挹漱流霞光灌關府津潤骨節迴調朽之類齡復童嬰之怡顏吐納改容若非鍊液如此凡胎息上衝咽喉用何物為應以雷鳴應候為胎息矣握固亦常行夫咽喉下有十二樓胎息氣上通頭嚥之名曰補腦之法秘之故曰飢食太和自然之氣即胎息也渴飲華池漿口中津液也得津液還歸灌溉神門腎宮滋潤玉液甘甜深宜保之夫五臟上應列宿下應五行常須以清淨保之矣

慎氣法

十二

慎氣法曰夫氣之為理也納而難固吐而易竭難固須保全易竭須潛而勿泄真人曰學道如憶朝餐未有不得之者惜氣如惜面目未有不全者又曰若使惜氣如一身之先急者吾必見枯悴也其於接對言笑須宜省的運動呼吸特宜調緩觸類愛慎方免損矣夫人與天地合體陰陽混氣皮膚骨髓腑臟榮衛呼吸進退寒暑變異之事莫不同乎二儀五行也是知天地否泰陰陽之氣亂焉臟腑不調經脉之候病矣因外寒暑之病起於風因所致者百病起於氣故曰恬淡虚无真氣從之精神內守病從何來是故須知形神以性和而全之審內外之病而慎之夫人有三丹田以合三元上中下也上丹田泥丸腦宮也其神赤子字元先一名帝卿其神赤衣冠治上元也中丹田絳宮心也其真人字子丹一名中光堅其神赤衣冠治中元也下丹田臍下氣海精門也其神嬰兒字元陽一名谷下玄赤衣冠治下元也此三丹田以應三元中各有一神若虧損即氣漏精泄精泄即氣

散也夫精者身之根根者氣之位精全即氣全精泄即氣泄唯精與氣須全耳又云精能食氣形能食味太無氣不得和津液嚥之津液須別嚥若和津液恐招生風入腹成疾咽降液時須候出息嚥之尤妙也

嵩山太无先生氣經卷下

延陵先生集新舊服氣經

桑榆子評

修養大略

仙真經云夫人臨終而始惜身罪定而思遷善病成方功於藥天網已挂胡可逭耶故賢人上士惜未危之命懼未萌之禍理未至之病也修真品有三上年中年下年上年者二十三十也中年者四五十也下年者六十七十也上年者早悟大道識達玄微髓壯骨堅筋全肉滿從容履道無不成功中年者悟道已晚筋肉骨髓各有其半處在進退如日中之功下年者骨髓筋脉十有二三猶可補修如日暮功矣八十已上者罪位已定無可救之法腦竭髓盡萬關乾枯神謝氣亡尸行鬼步桑榆子曰尸以喻無知鬼以喻有知而

之者誰則知元氣尚在但以滋耗降於涸矣若達至人成得大藥譬持盈車之魚獲獲將盡之餘始亦可致其然而熾矣此言無可救者只謂氣功已晚自我之事不及矣若過玄聖而救其生死則肉骨起仆美先賢上士杜何爲而不可况彼尚爲物也知風燭之倏忽乃攝志持情捨榮棄俗奉身歸道不與物傷道者氣也氣者身之根也魚離水必死人失道豈存是以保生者務修於氣愛氣者務保於精精氣兩存是名保真也人有三丹田上元中元下元是也上元丹田腦也亦名泥丸中元丹田心也亦名絳宮下元丹田氣海也亦名精門三元之中各有一神桑榆子曰精化爲氣氣旺而神集焉神何物也靈照之名也知化氣全氣全則神全若元氣充滿百骸孔竅神必備矣必備者無他氣至則神到今人有憂患動中則知見因氣和其神豈獨三元之中而已哉精者身之根根者氣之位精全則氣全精泄即氣泄氣泄則神棄而去之唯精與氣須全耳黃庭

云長生至慎房中急何爲死作令神泣但當
吸氣錄子精寸田尺宅可治生若當決海百
瀆傾葉去樹枯失青青故先賢至於道者莫
不因愛氣保精而能全也夫服氣本名胎息
胎息者如嬰兒在腹中十箇月不食而能長
養成就爲新受正氣無思無念元然凝寂受
元氣變化關節藏府皆自然而成豈有傳保
之術飢渴之備耶及出母腹即吸納外氣而
有啼呼之聲即乾濕飢飽似有所念即失元
氣人能依嬰兒在母腹中自服內氣握固守
一是名曰胎息蘇子曰此言失元氣者非
也苟納外氣便失元氣即世
間無復有生人矣法華經云須行住坐卧身心不亂
者亦言氣主心心邪則氣邪心正即氣正今
人所舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動
息莫不是氣氣感意意從心心和則氣全氣

全即神全氣絕即神滅神滅即爲委土矣故
醫家先診脉者測候五藏四時之氣察諸病
源始尋方藥人但能察得氣候口鼻取捨斯
須不忘自然五藏和而脉調氣順也夫人與
天地合體陰陽混氣皮膚骨髓藏府及榮衛
呼吸進退寒暑變異莫不均乎二儀應乎五
行也是知天地否泰陰陽之氣亂焉藏府不
調經脉之候病焉因外所中者百病起於風
因內所致者百病起於氣也故曰恬淡虛無
真氣從之精神內守病安從來信哉是故須
知形神之理養而全之審內外之病慎而修
之岐伯高曰食氣者則靈而壽延食穀者多
智而促命凡服氣者何求也以其功至則氣
化爲血血化爲精精化爲髓一年易氣二年
易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易

筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千神在於身化為真仙號為真人矣是以意在玄微理生不測修真之人又有三等任時分理其狀不一上等之士本性虛閑用志清雅發言合道履行無瑕如此之人有前代之資以石投水無所比之也中等之人或身居榮祿或地勢高速或巨業厚姻或有名有望二疑進退倏忽虛捐聞道即寤寐不安思名則終朝不息兩心交戰勝者即全逡巡之間十失六七矣中等已降二時既過蹉跎暮年筋力衰微心神已喪雖食厚祿白日將傾追惟噬臍方即正路此時若能精心勵志尚乃救其一二焉此皆先賢所悲表示於後事察根柢生實信心

張果先生服氣法

每日常偃卧攝心絕想閉氣握固鼻引口吐無令耳聞唯是細微滿即閉之使足心汗出一至二數至百已上悶極微引少氣還閉熱呵冷吹能至一二千即不用糧食不須藥物時飲一兩盞好酒或新水通腸耳數至五千則隨處出入有功當自知也則可入水卧矣夫服食養生書其有常真氣既降方有通感豈有縱心嗜慾而望靈仙羽化無此事也且仙人功行未滿尚不可致而況凡俗乎但信老人謹勲行之則當自知凡氣不通冷熱遲疾耳害調之以通和為妙也

鸞法師服氣法

初寬大座伸兩手置膝上解衣帶放縱支體念法性平等生死不二經半食頃即閉目舉舌奉腭徐徐長吐氣一息二息傍人聞氣出

入聲初麤漸細十餘息後乃得自聞聲凡覺有痛痒處便想從中而出但覺有異漸漸長吐氣從細至麤十息後還如初或問曰初調氣何意從麤而漸細將罷何意從細而入麤鸞答曰凡行動視聽飲食言語是麤也桑榆凡修氣學者未服及服罷於飲食言語蓋常事也當公發使兩相接會不令其首尾陡異也凡睡寤後復如前繫念如虎啣子莫急莫緩不問寒溫室中先淨所住使心不亂靜其腰耳又曰四大不調何以察之當於唇口察之冷為風增熱為火增溢為地增滑為水增不冷不熱不澀不滑為調和又聲為風增動為喘增痒為熱增延為水增不聲不動不痒不涎為調和又心煩為熱結意亂為風結憂悸為喘結志蕩為水結不煩不亂不悸不蕩為調和四大不調有二或外或內寒熱飢虛

飽飢疲勞為外起名利喜怒聲色滋味合處為內起凡氣節量一任自然綿綿若存用之不勤而已但能不以生為生乃賢於養生也桑榆子曰諸經皆言吐納不欲自聞其聲而鸞曾言吐麤而漸細後細而漸麤始甚疑之及觀下文云一任自然則知開麤細之漸行是為最下乘者設不微使之與自然爭力也然必以微細自不開聲為上從細微而至無息即胎息之理盡矣恐學者功至之後猶拘章文字著於麤細先後之間返與自然為敵良可哀也如此人焉得不為之明辨矣

李奉時山人服氣法

每欲服氣如嬰兒吮乳氣息似悶即咽之依前吮咽大悶即放令口出甚須微細每咽使心送之至臍下有病亦使心送至病處當服之時第一須閉目專意握固安定神氣然後為之先須導引令四體舒緩然後為之卧服勿枕舒手足安定如病重氣甚悶頻蹙上至極仍更握固咽氣又咽一氣氣正聲從耳中

出即得矣秘之秘之此為內氣無問早晚晴明陰晦須服即服大都得晴明時大精若服外氣即有生死氣知之十年服之五日不服即無益矣每日五更午時服第一服了須攝鍊兼以手按之勿令心腹下硬

蒙山賢者服氣法

側卧右脇著牀微縮兩足並著頭向南面東兩手握固傍其頤閉取內氣極力開喉咽之如此七咽一吐氣病時服氣一咽兩咽一吐功成然後一七咽二七咽可也又調息令出入氣勻准前又咽都四十九咽然後起坐鍊之豎膝座兩手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐更調息特不得令喘麤調訖又閉氣或二七三七一吐氣使腹調適乃休或汗出頭足皆熱此氣通也即常飽滿三關百節宣通暢適行之十

年登仙老有少容夫舊經皆存想恐為勞煩却使心意難行服氣本於胎息但無思念自合元化之功久久行之當自知其妙矣僕游蒙山遇此賢者年可五十已下其精神清明頗異於俗因問云貞觀已前游此山不道姓名自稱老夫僕遂慙慙拜之蒙授此訣行之頗甚弘益妙哉妙哉凡欲得不死腸中無屎音欲得長生五藏精明故黃庭云何不食氣太和精故能不死入黃寧陰符云積火可以焚五毒五毒則五味五味盡可以長生西王母謂武帝曰能益能易名上仙籍不益不易不離死厄所謂益易者能益精易形也常能愛精握固閉氣吞液則氣化為血血化為精精化為液液化為骨行之不倦精神充滿為之一年易氣二年易骸一本為三年易血一本易血也

易四年易肉五年易筋易一云六年易髓七
年易骨八年易髮九年易形十年道成位居
真人變化自由即靈官玉女而侍焉

王說山人服氣新訣

子夏曰食氣者神明而壽黃庭云玉池清水
灌靈根審能修之可長存釋氏止觀其有用
氣療疾法是知氣之與液遞相通潤也古經
法皆有時節行之今議食氣不復以時節也
液則時時助氣使調滑也所論食氣皆內氣
也咽之代食耳液者咽之代漿耳上食新氣
下泄舊氣使推陳而納新也咽氣不必飽滿
下泄不必常出但得無臭即自平定咽氣不
必常咽但氣清則腹內自平夫然不煩飽矣
初學之時覺飢即食不覺飢即止矣若食時
常以一咽兩咽壓之則食易消食漸消加咽

數至食消氣自調下若覺腹中氣小妨即或
行或卧東轉西側以意想驅逐之使下若未
下不得急性忙迫但以意冲融之不久自泄
也食氣時若欲上噫但任噫出必不得抑之
也桑榆子曰夫功淺多噫蓋由乍服之得真
氣尚少新氣必多不正而多命官不受則
宜徐徐攻之又初服之時所咽者往往不到
氣海則無所歸投返上為噫也若得內氣又
入到氣海自然無噫如著功多時忽復
噫者不是傷多即是外氣侵入也哉欲下
出任下出必不得閉之在細意自審也消息
盈虛久而自得其妙矣宜行步兼小導引引
亦不得頻為之世間諸事皆自細意斟酌之
有諸疾則絕粒三數日輕則一日兩日更輕
即絕一頃亦得若疾在上以意想上驅之在
下以意想下驅之若在四支及左右側並以
意想驅逐之則愈矣大都不得閉之若閉氣
即疾生所食物宜潤暢寒暑皆適宜也瘴瘴

時但絕粒數日靜居則差矣

大威儀先生玄素真人用氣訣

凡用氣法先須左右導引令骨節開通筋柔體弱然後正身端坐吐納三過使無結滯靜慮忘形令氣平息良久徐徐先以口吐濁氣鼻引清氣凡此六七過此名調氣調氣畢即口鼻俱閉虛令令氣滿口即鼓口十五過已上更佳如咽一大口水入腹直以心存至氣海中良久更依前法咽之但以腹飽爲度亦不限過數然後虛心實腹閉口以手左右摩腹上令氣流行即鼻中細細放通息勿令喘竊恐失中和然後正身仰卧四平著牀枕高低與身平兩手握固展臂離身四五寸兩脚亦相去四五寸然後鼻中息收即口鼻俱閉心存氣行遍身此名運氣如有病即心存氣

偏注病處如氣急即鼻中細細放通息口不開候氣息平還依前法閉之搖動兩足指及手指并骨節以汗出爲度此名氣通即徐徐收身側卧拳兩脚先左邊側卧經十息即轉右邊側卧亦十息此名補損依此法服經一月後行立坐卧時但腹空即鼓咽之不限時節如喫飯了即喫空飯一兩口和水咽下此名洗五藏即以清水熟漱口虛心實腹令臟葉舒展咽之令五藏不停五味氣訖即以口先吐濁氣鼻引清氣不限多少盡須放之如下泄一濁氣出還鼓鍊一口和氣補之若尋常喫餅飲茶皆外氣入當須入口便合口口既合口中所入外氣即於鼻中出也鼻中却入氣即是清氣也常須合口喫食不令口中有氣入入即是死氣凡人言語口中氣出必

須却於鼻中入此常行吐納也行住坐卧常須搖動脚指此名常令氣得下流常行此事動靜念之如節候不精忽有外氣入腹即覺微痛可閉氣摩腹一百下氣即下泄也氣或上必不得出抑之使下此名理順忌破氣物及生冷粘膩等物如依此法不闕常行九年功成履空如履實履水如履地

胎息口訣并序

序曰在胎爲嬰初生曰孩嬰兒在腹中口含泥土喘息不通以臍咽氣養育形兆故得成全是以臍爲命門凡孩或有初生尚活少頃輒不收者但以煖水浸臍帶向腹煖三五過即蘇則知臍爲命門信然不謬道者欲求胎息先須知胎息之根源按而行之喘息如嬰兒在腹中故名胎息矣乃知返本還源却老

歸嬰自有由矣綿綿不間胎仙之道成焉故先序經紀體用兼明備矣

凡欲胎息先須於靜室中勿令人入正身端坐以左脚搭右脚上解緩衣帶徐徐按捺支節兩手握固於兩腿上即吐納三五過令無結滯滌慮清閑虛心實腹左右徐徐搖身令臟葉舒展訖還徐徐放著實即鳴天鼓三十六通漱滿華池然後存頭戴朱雀脚履玄武左肩有青龍右肩有白虎然後想眉間却入一寸爲明堂却入二寸爲洞房却入三寸爲丹田宮亦名泥丸宮宮中有神人長二寸戴青冠披朱褐執絳簡次存中丹田亦名絳宮、中丹田、心也有神人亦披朱褐次存下丹田亦名絳宮、中丹田、心也有神人亦披朱褐次存五藏從心起名氣海也中有神人亦披朱褐次存五藏從心起首遍存五藏六府存五藏中各出本方氣及

三丹田中素雲合爲一氣於頂中出煥煥分
光九色上騰可長三丈餘想身在其中此時
即口鼻俱閉心存氣海中胎氣出入喘息只
在臍中如氣急即鼻中細細放通息候氣平
還依前用心爲之以汗出爲一過亦不限過
數如體熱悶即心存氣遍身出如飯甑中氣
比名滿息久久行之入玄寂中出妙默中再
明洞觀形中五藏六府及大小腹胃受散膏
如黃土色脾長一尺二寸在胃上前後磨動
不停停則不和飯食不消即是不磨矣當須
閉氣以手摩腹一百下即自然轉磨矣次存
心心似紅蓮華未開下垂長三寸上有九竅
二竅在後正面有黑毛七葉長二寸半次存
肺肺似白蓮華開五葉下垂上有白脉膜在
心上覆心次存肝肝在心後七葉紫蒼色上

有黃脉膜從左邊第三葉下膽在此也其膽
色青黃長二寸半次存腎腎狀如覆杯黑色
却著脊去臍三寸上小下大左爲上右爲下
遍觀一形三十六位及三百六十骨節皆有
筋纏骨青白如玉色筋色黃白髓若冰雪有
三百六十穴穴之中皆有鮮血如江河池
潭也及見左脚中指第二節是血液上源其
中湧出通流一日一夜繞身三萬六千而至
右脚中指第二節則化盡所以人若睡必須
側卧拳跼陰魄全也亦覺即須展兩脚及兩
手令氣遍身陽氣布也若如此修行即與經
所言動善時之義合矣久久行之口鼻俱無
喘息如嬰兒在胎以臍通氣故謂之胎息矣
綿綿不間經三十年以繩勒項不令通氣亦
不喘息喘息常在臍中水底坐經十日五日

亦可矣以能行此事功效如前若覺得真更須修道此事乃是一門不可不作

胎息精微論

老君曰知道者天不殺舍德者地不害道德相抱身不衰老內食太和元氣為首清靜自鍊委身放體志無念慮安定藏府洞極太和長生久視潛氣不動意如流水前波已去而後波續處不也行之不休得道真矣每日入靜室守玄元玄元謂存玄門玄中有玄是我命中有命是我形形中有形是我精精中有精是我氣氣中有氣是我神神中有神是我自然德以形為車道以氣為馬魂以精為根魄以目為戶形勞則德散氣越即道叛精銷魂損目動魄微是以守靜愛氣全精寶神道德凝密魂魄固守所以含道不言得氣之真肌膚潤澤得道之根

手足流汗精氣充溢不飢不渴龜龍胎息綿綿長存用之不勤飲于玄泉登于太清還年返嬰道之自然至道不遠近在己身用心精微命乃永存夫道者或傳服五牙五牙者五行之生氣黃庭內景云存漱五牙不飢渴八方四時日月星辰等氣息自頂而入自鼻而出雖古經所載為之者少見成遂亦非食穀者所能行致耳是以服氣者多不得其訣徒勞精勤矣既得其門復悟其訣即在精勤不懈耳桑榆子曰鳥鵲而志于天地是不知量彼五牙八方四時日月星辰等教不為初凡胎地者設無成也當俟其稍近之時可也凡胎息服氣從夜半後服內氣七咽每一咽既調氣六七息即更咽之每咽如水流過坎聲是氣通也直下氣海中凝結腹中充滿如含胎之狀氣從有胎中息氣海中有氣充然氣成後為胎息之道也即清氣凝為胎濁氣散而出散從手足及胎毛髮而出也

成即萬病自遣漸通仙靈今之學其氣也或得古方或授自非道皆閉口縮鼻但貴息長而不知五藏壅閉畜損正氣殊非自然之息但煩勞形神無所裨益凡服氣之時即須關節通胃海開納元氣固納畢即關節還閉徐徐鼻出納外氣自然外內不雜胎中氣亦不出但潛屈指數息從十至百數從一百至二百三百此爲小通即耳目聰明百病皆愈若抑塞口鼻擬習胎息殊無此理也口鼻氣既不通即畜損藏府有何益哉凡餌內氣者用力寡而見功多唯在安神靜慮不煩不擾即氣道疏通關節開通內含元和終日不散膚體潤澤手足汗出長生之道訣在此矣從夜半後服七咽即閉氣者但內氣不出鼻口常徐徐出納外氣內外都不相雜至五更又服

七咽平旦又服七咽三七都二十一咽止若休糧者即不限此數肚空即咽內氣咽內氣常滿自無飢渴也初似小難久久習慣自然內外之氣不相混釋也漸漸關節開通毛髮踈暢氣自來往亦不假鼻中徐徐通外氣也胎息之妙窮於此也

胎息雜訣

一經云但徐徐引氣出納則元氣亦不出也自然內外之氣不雜此名胎息然初用功之人閉固內氣訖亦鼻中微微通氣往來使令不至咽喉而返氣即逆滿上衝不可抑塞如此即徐徐放令通暢候氣調即復閉之切在徐徐鼻中出入勿令至喉極力抑忍爲之須臾忽然自調暢內外泰矣此蓋關節開毛孔通故也到此即千息亦不倦矣又胎息之妙功在無思無

慮體合自然心如死灰形如枯木即百脉暢
關節通矣若憂慮百端起滅相繼欲求至道
徒費艱勤終無成功桑榆子曰有苦惱之氣
慮有貪惡之氣諸如此
類皆邪氣橫中能為元氣之開防亦
猶小人當路則君子無所逞其才也此道至
微至妙出塵之士方可為之未離名利之間

徒勞介意

桑榆子曰縱未出塵但能使
心不亂不見可欲則可矣一經

云咽氣滿訖便閉氣存想意如流水前波已
去後浪續處凡胎息用功後關節開通毛髮
疎暢即依此但鼻中微微引氣想從四支百
毛孔出往而不返也後氣續到但引之而不
吐也功在於徐徐雖云引而不吐所引亦不
入於喉中微微而散如此內氣亦不流散矣

秘要口訣

天關中為內氣口為天關生神機手為人關
把盛衰足為地關生命扉並
黃庭內神廬中為外氣神廬鼻也神廬之中
從修治黃庭內景云

凡服氣皆取陽時自夜半平旦也即東南向
靜端坐叩齒三通三漱津咽之則兩手相摩
令掌心熱揩拭面目便以大拇指上下指其
腎骨七遍即握固鼓氣以滿天關調勻為度
合閉口而咽之即努腹訖徐徐出神廬中氣

其神廬中當修治之鼓努每須相應一鼓一
咽一努為相應也其鼓咽之時天關莫開恐
生氣入腹而為疾也夫服氣須安神定志徐
徐咽之急即心胃中氣不散結痛每咽五十
服漸加至百服二百三百服有他故即二十
三十服行住服之並得臨時自消息也所貴
常行不欲闕日如初服有噫氣上即鼓而却
咽無使氣出桑榆子曰元氣融和不為羸腐
必若噫上豈元和之氣耶然初
始之時持以氣道未得全暢事須抑就但以
元氣待之也若至再至三氣海不受必惹著
五藏之中舊有濁氣如忽下部有氣即泄之
此固亦不宜愛惜宜也

不妨每鼓咽氣須調和徐緩不欲天關中有聲若咽急恐下部氣閉令人脫肛慎之如服內氣久而自通通即服無時矣但飢即服之飽即止之每鼓咽之際常存思氣入五藏流行即從手足心及頂三關九竅支節而出忽有疾即思以氣攻其痛處何疾不愈如要服氣休糧即不論咽鼓努多少常令腹滿爲度勿令腸厭若飢即時服三五咽以意自調息勿須仰卧即氣難下損人心胃凡氣相應即腹中有聲愚者謂之腸空即有聲有聲即損人甚不然矣此猶雷鳴電擊陶鍊陰氣百關流潤真要深門也夫服氣多方若非鼓努之法不爲真妙或有人未解服氣氣未通流便虛其心忘其形雖曰効其坐忘必無所成多令因弊也夫鼓努法本服自然元氣流布藏

府既長存人即不死何暇於外思慮吸引外氣夫人氣盡即神亡神去則身謝故知守元氣不失胎成皆秘訣所傳學者幸勿疑也夫行氣候閑時鼓十咽二十咽咽今腸滿然後存思行入四支有事之時即一咽一行氣手足俱須著物候氣通流必虛心忘形然得煩蒸之氣散出四支精華之氣凝歸氣海久而自然胎成封固支節得雷鳴相應當鼓轉具腹今氣調暢也夫服氣導引先舒手足後鼓咽即挨身左右精思氣入骨節行引相應令通不斷謂之行氣導引又宛轉盤迴存思氣從手足關節散出古經云有行氣導引非至道口傳罕有知者夫行氣若飢時服候腹滿乃行之若食飽後旋行桑榆子曰飽宜爲飲字之誤也修養者平居無飽况行氣之秋手若無服氣導引當候閑時習之

非尋常可作也夫服氣導引當居靜密房室不欲處高屋當風如遇暴風疾雨沾濕衝寒胃熱遠來皆須歇息候其體乾氣和方可爲之若欲四支常瘦即數導引謂肌膚充悅即多導引服氣導引不失其時則神氣常清形容不易暴

脂虛肉不生永無諸疾矣世人或謂服氣與胎息殊誤之深矣胎從服氣中結氣從有胎中息久服則清氣凝而爲胎濁氣散而出胎成可以入水蹈火世人或依古方或受非道者以閉數之貴其息長不亦謬乎殊不知五

藏無常服之氣一時閉塞關門豈是胎中自然之意但煩勞形神終無所益時人服氣多閉口縮鼻皆抑忍之但須取息長不知反損問曰夫服內氣外氣二氣俱出五藏焉得內外吐納不同桑榆子曰此言二氣俱出五藏即大謬也且外氣喘息之氣即

非府氣也但入至榮衛非自中而答曰服內氣鼓努之時即胃海開納真氣封固納訖即還閉徐徐出外氣自然有殊夫抑塞口鼻氣俱不通不通即蓄損五藏此乃求益而返損也且人健時閉氣息即易忽有疾力微即難

制豈不失之極也若服內氣用力甚少而功即多當勤行之也問曰夫上士先導引後出入下士先出入後導引者何也答曰上士先導引則穢氣隨舉動散出下士後導引恐其穢氣入支節不散此則學氣導引得與不得

有殊也桑榆子曰上下猶言先後進也繫於功用淺深非賢愚品第之謂斯道也豈愚者之可爲乎哉但有賢而不能者也天師云納氣有一吐氣有六氣道成乃可爲之吐氣六者吹呼噓煦噓四皆出氣也桑榆子曰噓一本爲呵大抵六氣之用與他本有五不同也時寒可吹以去寒時溫可呼以去熱噓以

去風煦以去煩又以去下氣虛以散滯四利

許氣以解熱凡人者則多呼四道家行氣不

欲虛四長息之忌也悉能六氣位為天仙桑榆

子曰凡人者喜怒哀樂之氣不絕於中幸則甘酸外物之味未離於口若即便禁長

息則穢濁之氣無洞盡之期彼得道者無思無慮無管無欲合其浩然之氣又焉取於虛

四哉彼視虛凡服氣畢即思存南方熒惑星

為赤氣大如珠入其天關中流入藏府存身

盡為氣每自一遍此為以陽鍊陰去三尸之

患又古涓子留口訣今想火鍊身為炭道者

商量火氣非自然陽精但恐傷神未可為也

其精者真人密傳至妙精思行之勿疑桑榆

云商量者延陵君之意也夫存想之中寧假

分別其自然與非自然乎若如所言則存之

與想得為自然否四仙間鍊丹亦用火則火

凡導引服氣之時衣帶常欲寬若緊急即損

氣氣海中悶桑榆子曰損謂限夏冬寢處飲

食常欲溫勿食酸鹹油膩之物食之損五藏

五藏損即神不安猪狗肉及生果子尤宜切

忌

用氣神集訣

神集於虛桑榆子曰虛而安於實實謂神心

中知者也安而無欲則神王而氣知正如此

之時則一任之唯久彌善行之不已體氣至

安謂之樂天天者虛而樂天則壽身外虛空

亦天也身內虛通亦天也習之久久久乃明生

焉虛中密自內知久習彌廣而精上合於明

明內發於精如是乃至於道道應於德德成

矣用而為仁分而為義精氣盡出於首夜棲

於腹當自尊其首重其腹色莊於外敬直於

中應機無想唯善是與此神氣事實合吾一

體謂之大順天保佑之吉无不利凡妙本有

所神在中之虛上通其系氣蘊腸中之實

實精藏之前恒宜溫養之桑榆子曰凡溫者水胞之上也

溫而失平居常宜閉目內視氣源田也每行

一事利於生靈則欣然閉目內視其心謝之

若曰吾身之神氣明發於吾形使吾達道也

如是則天降之吉故天者虛氣之靈吾能用

之道極於斯矣桑榆子曰所謂天者自然之謂也非蒼蒼之謂乎

鍊氣法

每咽服氣功餘暇取一靜室無人處散髮脫

衣覆被正身仰卧展脚及手勿握固淨席一

領邊垂著地其髮梳以理之令散垂席上即

便調氣氣候得所咽之便閉氣盡今悶又冥

心無思任氣所之氣悶即開口放出氣新出

喘息急即且調氣七八氣已來急即定又

鍊之如此有暇且十鍊之止為新功恐氣未

通擁在皮膚反至疾也更有餘暇又鍊之即

更加五六鍊至二十三十或四五十並無

定限何以為則如服氣功漸成關節通毛孔

開鍊到二十三十即覺遍身潤或汗出如得

此狀即是功效新鍊得通潤則止漸漸汗出

即好且安心穩卧不得早起衝風等如病人

得汗良久將息即可著衣徐徐行步少言愛

氣省事澄思則身輕月明百脉流注四支通

暢故黃庭云千灾已銷百病痊不憚虎狼之

凶殘亦以却老年永延夫鍊氣者每夜間及

午時任自方便候神情清爽即依前次第峻

坐修咽勤勤致之不得惰慢忽有昏悶欲睡

即睡不得昏悶欲睡之時強為即却邪亂其

意意邪氣亂失正道也如新服未有正氣即

校昏昏已後亦無昏沈矣桑榆子曰所言須勤勤不得惰慢又

說任方便不得勉強消息之妙在於此矣則知勤勤不在勉強消息遊乘自然以車則氣行夫鍊氣者即不得每日行之十日五日有餘暇覺不通暢四體煩悶即為之常日無功不用頻也此桑榆子曰陰陽合節則不為之何害但以不止於無功將臻乎有咎何以言之借如炎帝勤害而併功倍功必反為大旱也

哉按摩亦然

委氣法

夫養氣者四體清和志無思念或因坐或因卧任氣依門戶調息凝然委身如彼委衣帖然在牀無筋無骨無神無識縱心縱身寂沈寂沈如委時亦勿為主桑榆子曰無我相無我則萬有然後澄神鍊氣則百節開張筋脉通暢津液流注也乘此便咽閉十氣或二十氣亦得每一咽皆須兀然任氣不得與意相爭良久則氣從百毛孔出不復更口吐也縱

其留者十無一二焉復更調理數至十息百息已上因有喘息便又微含氣咽入即便調息調息稍久覺四支皮肉及關節一如沐浴然每暇不問仰卧側卧或立或坐即委氣委身以行之其功日進精滿氣全神安魄定志閉思遠道泰德寧三尸自亡六塵俱喪黃庭云閑暇無事身體安虛無之居在帷間但無為養生委身委心放形放思與道合體即知異候又黃庭云高拱無為魂魄安清淨神見與我言此之謂也

閉氣法

擁塞氣候不調即為之

夫上智之人志堅思遠若能修理無少遺功神定氣調絕於外病中智之人或緣公私所干或心生進退或修攝乖宜氣擁不和反生其患如有苦處可入一靜室仰卧熟調氣展

足及手各相去四五寸仍須卧處厚軟冬月
煖蓋被靜心坦然即便咽氣咽畢便閉之口
鼻不動以心念所苦之處以意注想攻之氣
極而吐之訖復咽閉氣新吐必喘急時聲麤
可調氣六七息氣即調順又更閉氣想念攻
之或十攻二十攻三五十攻覺所苦處汗
出通潤即止如未可即每日五更或夜半頻
意攻之以差爲限如病在左手直入左手如
在右手直入右手如在頭直入頭分明見驗
方知心能使氣氣之從心其應如神矣

諸真聖胎神用訣

師曰知至道者天不殺服元炁者地不滅夫至道者不遠祇在己身用心精微命乃長久劉公秘旨曰欲得長生當修所生之本始於精炁精炁待而爲形形爲受炁之本炁是有形之根元炁稟形之由可察成形之理經曰深根固蒂長生久視之道又曰形中子母何不守之且形中以元炁爲母以神爲子初因呼吸之炁而立成形故爲母也形炁既立而固有神故爲子也夫至神也與炁合形神與炁但循環於藏府之內馭呼吸於上下久久習之則神自明而炁自和神既內明照徹五藏炁和則使用於四肢故黃帝三月內視住心以神則化生纏綿五藏斯言可推而得之也又曰意中動靜炁得神通行道自持我神

光明斯理之然然可推而得之也今世之人神與炁各行子與母相離炁雖呼吸於內神常運物於外如此遂使炁無主而神不通神不通而精自散又以神爲主以形爲宅舍主人不營於內日營於外自然宅舍空虛而形體衰朽矣況末世道流每一晝一夜百刻之中形炁之得總一萬三千五百息皆外役於神無息住於形體之中而何能冀長生久視之道

先生曰若知神炁之所主子母運行則長生不死之門可見也若炁無主宰任自呼吸咤通利五藏消化五穀而已不能還陰返陽填補血腦耳

師曰吾以神爲車以炁爲馬終日御之而不倦也

經云天下有道却走馬以糞正謂此也

尹真人曰神能御氣則鼻不息斯言至矣

御炁之法

上至泥丸下至命門二景相隨可救殘老矣
若呼不得神宰一息不全吸不得神宰亦一
息不全若能息息之中使神炁相合則胎從
伏炁中結炁從有胎中息胎炁內結永無死
矣功成之後男子聚精女子結嬰雖動於欲
不能與神爭是謂真返精爲神也此者乃是
上清玉真修息之訣日能行之自得其味漸

合太上真道

海蟾真人胎息訣

夫元炁者天地之母大道之根陰陽之質在
物名淳利之炁在人名元炁者也乃性命也
凡一晝一夜一萬三千五百息常常口鼻中

泄了真炁聖人久鍊胎息者常納於丹田故
微微出入定自身安而得長生長生者乃心
與神炁相合與道同真也

玄葫真人胎息訣

夫大道以空爲本絕相爲妙達本元靜定太
素納炁於丹田鍊神於金室定心於覺海心
定神寧神寧則炁住炁住則自然心樂常於
百刻之中含守於真息又云神息定而金木
交心意寧而龍虎會此內丹之真胎息之用
也

凡修道之人若要長生不死先須鍊心真人
曰心者在肺之下一寸三分曰玉壺內有虛
白一炁經云虛中生白一名玉壺二名神室
三名玉館四名絳宮中有救苦天尊中有不
死之神中有靈寶天尊中有元始符命中有

太一真人中有救苦真人常持元炁勿令失散丹砂結就大如黍米色如黃金一名寶琳若人識得辯得認得塞其六門常守天真胎息自成延年久而不死矣

袁天綱胎息訣

夫陰陽者天地之真炁一陰一陽生育萬物在人爲呼吸之炁在天爲寒暑之炁又云此兩者能改移四時之炁此乃戊己包藏真炁云春至在巽能發生萬物夏至在坤能長養萬物秋至在乾能成熟萬物冬至在艮能含藏萬物此皆陰陽出沒升降神用故陽炁出水盛木陰炁出火盛金陽生於子出乎卯陰生於午入乎酉此四仲之辰皆是天地之門戶也凡大道者必取四時之正炁凡修行動息爲陰定息爲陽凡作時須得心定力定神

定息定龍親虎會結就聖胎名曰真人胎息也

于真人胎息訣

凡所修行先定心炁心炁定則神凝神凝則心安心安則炁昇炁昇則境空境空則清靜清靜則無物無物則命全命全則道生道生則絕相絕相則覺明覺明則神通經云心通萬法皆通心靜萬法皆滅此一門如來真定者也凡修道者先修心定之法既得定法還丹不遠金液非遙仙道得矣

徐神公胎息訣

夫神者虛无之用息者元炁之用鍊去塵世之境若是非人我財色取捨得失寬親平等如一自然祐護道心成矣經云神者虛无用之精炁神三者便是靈臺修行之人若是息

定精炁神三件可長生不死必爲出世之仙則不虛矣

煙蘿子胎息訣

夫動者本動靜者本靜古者本無動靜且動靜者一源蓋爲一切衆生妄想不定聖人留教教人定息神隨炁定炁住神定若炁動心動心動神疲凡修道之人不行胎息則有動靜之源怎入無爲之門戶也走失了也

達磨禪師胎息訣

夫鍊胎息者鍊炁定心是也常息於心輪則不著萬物炁若不定禪亦空也炁若定則色身無病禪道雙安修行之人因不守心元炁失了不收道怎成矣古人云炁定心定炁凝心靜是大道之要又名還丹道人無諸掛念日日如斯則名真定禪觀故三世賢聖修行

皆在此訣名爲禪定雙修也

李真人胎息訣諱子明

夫胎息真炁者入於一淨室焚香面壁東南結跏趺坐心無掛念意無所思澄神定息常於遍身觀之自然通暢諸學之人不得全閉定炁全閉則傷神但量自家息之長短放炁出入不得自耳聞之如此則妙也若常常調息不出不入久而在於丹田固守在之者名爲真胎也道必成矣

抱朴子胎息訣

凡修行之人須要定息息者正也安也順也歸也伏也寧也靜也若四威儀中常作如是決入真道勿著諸境虛心實腹最爲妙也但澄息心定心定則炁寂炁寂則神靜神靜則境空境空則寂滅寂滅則無事無事則清靜

清靜則道生道生則自然自然則逍遙既入逍遙則無量自在得做神仙自然五行總聚六炁和合八卦配偶成於內丹身形永劫不壞矣

亢倉子胎息訣

凡修鍊入道息心勿亂精神勿泄息神勿惕息忤勿出息言勿語息血勿滯息唾勿遠息涕勿棄息噴勿惱息神勿憂息怨勿念息我勿爭息害勿記若人行住坐卧常持如是其心自樂自然成就不修此理枉費其功終無成法但日日如是其丹必就若動靜雙忘道不求自得矣

元憲真人胎息訣

夫學無爲胎息者只是本清靜心也亦名真如本無物也有若太虛相似無去無來無上

無下非動非靜寂寂寥寥與真空同體與大道同源與本面目相逢者也若修大道當修無爲其心清虛寂而無寂靜而無靜心澄境謝心境雙忘則入無爲真道也學道之人若修如是法門則其丹自成自然炁定而得胎息矣

何仙姑胎息訣

夫鍊者修也息者炁也神也精也息炁本源者清靜真炁也觀入丹田細細出入如此者龍虎自伏若心無動神無思炁無欲則名曰太定真炁存於形質真仙之位變化無窮號曰真人矣

夫胎息者須存神定意抱守三關者精炁神也凡修行之人須每於六時常抱守三法則自然有寶聚也國富民安心王自在乃神和

暢少病也少惱也身體輕便也耳目聰明也是修真之人真道徑路若三五年間常行此法天護祐神加持凡人愛敬久而自然得道矣

玉雲張果老胎息訣

夫胎者受生之宮也息炁納於元海在母臍下一寸三分名曰丹田受真精成形納天地之炁一月如珠二月如露三月如桃李此名淳和之炁朴也子在母胞胎之中母呼則呼母吸則吸至於十月炁足而生六情轉於外豈於返視元初不守內息故有生死故聖人云我不縱三尸六情常息於丹田守而無退凡修道之人先修心靜之門又云了心修道則省力而易成不了心而修道修道者返費功而無益先了心源然後自定自然龍虎伏

觀仙道必成矣

夫丹田者在臍下一寸三分是元炁之宮位管三百六十坐精光神守護元炁內有神龜一坐吐納元炁往來呼吸一晝一夜一萬三千五百息皆元炁於口鼻中泄出故引入邪炁所侵而生病也丹田者生炁之源一名丹田二名精路三名炁海四名守宮五名大源六名神室七名元藏八名採寶九名戊己十名本根皆是太和元炁居止之處若存精炁於丹田則得長生久視之道凡修行之人行住坐卧常含納真息於丹田則得元炁成實久鍊而成仙矣斯乃真人之胎息者也

侯真人胎息訣

夫真一法界者不離於本源本源者則是一心也不動不行心則是源不停不住源則是

心其心清靜則成大藥其心惑亂則成大賊奪其精盜其神敗其鑪失其藥患其身喪其命也凡在道之又必先修心靜之法但於心靜必得定心心定則神安鉛汞相投龍虎親也周天數足添精益炁養神此三法若全則萬神感會於丹田血炁周流於遍體逍遙於長生之道又云如何清靜當澄其神絕其慮亡其我滅其境抱其真此謂妙靜之道

鬼谷子胎息訣

凡修道之人返本還純內合真炁故道返則四象五行六炁七元八卦而鍊精炁神成其形質則是虛中取實無中取有而內秘真丹也故鍊心為神鍊精為形鍊炁為命此是陰陽昇降之炁也炁源者命之根也故修三法則大道也

黃帝胎息訣

凡修道者常行內觀遣去三尸出於六情返內存三心神守宮炁閉不散諸神歡暢養炁鍊形存性此三法不可棄是真一胎息也玄關大藥也

陳希夷胎息訣

夫道化少少化老老化病病化死死化神神化萬物炁化生靈精化成形神炁精三化鍊成真仙故云存精養神鍊炁此乃三德之神不可不知子午卯酉四時乃是陰陽出入之門戶也定心不動謂之曰禪神通萬變謂之曰靈智通萬事謂之曰慧道元合炁謂之曰修真炁歸源謂之曰鍊龍虎相交謂之曰丹三丹同契謂之曰了若修行之人知此根源乃可入道近矣

道遠子胎息訣

夫修者志也養也養者順也伏也真也凡欲養息先須養精凡欲養精先須養神凡欲養神先須養性凡欲養性先須養命性命者乃是神死也魂魄也陰陽也離坎也久而行之結成聖胎乃真胎息也

張天師胎息訣

夫元炁無形真心無法大道無迹唯鍊息一法乃含真道又云心定炁定神定凡修道流若合大丹元道清虛寂靜絕慮忘意空靜無物萬法無蹤真修胎息也成仙無疑也

郭真人胎息訣

夫鍊者修也養也虛也耳不聽也眼不見也鼻不聞也舌不味也息炁定心也此法從不有中有不無中無不色中色不空中空非有

為有非無為無非色為色非空為空此乃真胎息養炁調神之法又云視不見我聽不得聞離種種邊名為妙道此法最為上也

中央黃老君胎息訣

夫本立天地生於陰陽清炁為天濁炁為地清炁為心濁炁為腎被世牽惹引動人心故清濁不分也怎曉此理哉每動作處經行處眼見耳聞五賊送了真元眼送與心心動神疲又被耳送與心心送音聲入腎神勞心煩壞了也若動念則泄真炁故胎息不成矣如何得成若人靜坐念心不動息念忘情炁神調勻久而自成仙矣

柳真人胎息訣

夫人往往在世間不知自身日用物所造化也噫乃上天之炁也元精不衰物結成器上

依天之清炁聚而成形下接地之濁炁凝而成體內包一真世人不識故泄於外乃精炁神也若不守此三者老死近矣聖人常不離此三法行住坐卧久結成胎神仙矣頌曰爲人在世不知根一向貪心棄本真不管元陽真息炁至今天怒病纏身

驪山老母胎息訣

經云天地萬物之盜萬物人之盜人萬物之盜故三盜相反走失了真炁精神也不成胎息若修行之人不愛萬物自不盜你本性也故云本分道人我不要你底你不要我底只守分守分者何也乃是不出常守本源不動不靜不來不去似有似無是箇死的活人仙道近矣

李仙姑胎息訣

夫世間之人奉道持修須要朝真謝罪每於庚申甲子之日父母遠忌之辰三元八節之日宜修齋醮者神天祐護更若每日清靜無事澄心靜坐調神養炁不離本室自然三宮升降六氣周流百脉通行萬物齊會於黃庭黃庭者乃中宮也若常守於中宮精炁不走此乃真胎息也

天台道者胎息訣

凡人修鍊常行平等忍辱一屏邪心所起真心志堅運心腎二炁上下往來交媾於中宮諸神不散溫養元炁丹砂黃芽自出深根固蒂永息綿綿久而長生出世得道矣

劉真人胎息訣

若修胎息元道之法心不殺不欲不盜不偷不邪不妄不顛不狂心自明朗常守齋戒真

息常調觀照遍身世界身心清靜乃是長生
道人若金坑寶貝堅實六門不開邪炁不入
一身無病患若六門不開盜盡金寶人生疾
也道自不成矣頌曰心中真炁是天英正是
神清炁鏡明大道若依玄妙用心中清靜炁
生靈

一去一來不暫停上下無休造化成神靜炁
澄無事染這迴息住自然靈後學之者不息
元道妄念不停生滅不息隨他物去了怎成
胎息也

朗然子胎息訣

凡修行之人焚香入室靜坐冥心叩齒集神
定意馬伏心猿都收在一處放在丹田令溫
養之內觀勿出如元帥行軍神是主炁是軍
炁到處神到二物相逐不得相離萬病不干

千災皆滅學道之人若得此法勤而行之今
日貧道方泄天機你若不行我有殃矣

百嶂內觀胎息訣

且胎息者世人不知諸賢皆從證果若不得
此法也把不定不得口訣不得下手不得親
傳把手教著尚做不過一等愚人便待定心
猿捉意馬往往空費其功夫不成大事若真
修鍊之人欲捉心猿收意馬先須調炁定息
然後澄心息慮忘情乃可應也若不如是則
空過了時光日月不因師指此事難知矣

曹仙姑胎息訣

且胎息者非方術之所能為為者則失道遠
矣且人之生也須以神存炁留道生神與炁
二者相須乃成性命虛者通靈而光明和者
周流而柔潤神安則炁暢炁暢則血融血融

則骨強骨強則髓滿髓滿則腹盈腹盈則下
實下實則行步輕健行步輕健則動作不疲
四肢康強猶國之封域平泰炁血和盛猶國
之府庫充實譬人家富神志和悅顏色自怡
行步歌舞仙道近矣故曰今人念佛念道只
要除災救禍不如志念除妄還好麼達人觀
斯而行之自成胎息者矣

諸真聖胎神用訣終

二篇同卷

胎息抱一歌

幼真先生服內元氣訣

胎息抱一歌

并序

夫人受生之本莫非元氣若知元氣所居方不遠於大道老君云萬物皆抱一而生未有一物不負陰而抱陽者也若不知於抱一與道難親故道生於一也一者氣母氣結成胎胎結成息二玄各有其旨故經云在母腹之時有胎而無息假母呼吸成長其身分靈之後胎息具焉學道之士切須知胎息二理窮其微妙若達本原超凡證聖常人閉息不固其胎聖人存胎不固其息閉者曾滿氣亂也

煙蘿子云咽復閉徒自亂尹先生云但使神常御氣鼻不失息黃庭經云琴心三疊舞胎仙自古聖人則閉固胎息而成道神氣胎結其息乃定罕聞閉息而成真也聖人云抱一守中子自沖守三歸一神氣精是也斯言實露胎息之深旨故作抱一歌二十首以訣其要

抱一須知真一源神明終自有丹田出入往來心地啓氣神相應化胎仙

抱一初傳未識真功勤日久自通神杳冥之內無相應蚌含秋月暈結珍

抱一修真有異門希夷直遣到崑崙妙息不

干玄牝記時中一氣鎮長存

抱一須知自在寬勿令氣壅在喉間若能曉達真詮義五內三宮自得安

抱一還元達本生何勞棄內外邊行但能固
帶深根了只於此處是長生

抱一真元本異常勿令神氣兩分張坐行之
處長相守運到天門生自長

抱一令歸五運中炁形相應豈成空空門無

物何須去虛棄浮生枉用功

抱一由如鏡裏人色中唯現色中身從茲漸
得超三界妄塵塵更豈能塵

抱一靈臺月夜開息息之中胎在胎神炁若
凝歸作寶元炁欲散却還來

抱一之術述正元勿將喘息擬相干真胎不
過離宮上直須令住下丹田

抱一元和寶易昌莫教神炁兩乖張擬將吐
納爲真帶難致身於不死鄉

抱一時中不暫停六字功成五臟清若留形

身常住世來來生處更交生

抱一惟存神氣精守三歸一自功成此身所
爲憑何住金室芝田鍊至晶

抱一非干守靜山居鄺無道亦徒然長齋絕
粒閑居世結得神胎始是仙

抱一自餐甘露漿風雷雲雨遍疆場五蘊肅
然明靜後齊驅凡質泛仙鄉

抱一真元養道真不勞雲水訪仙君返往元
來無間得鼓顙終久損其身

抱一常令含太和鳥窠爭敢起妖訛七魄三
尸寧有害崑崙山下月明多

抱一身居不死鄉金蓮花發坐清涼實腹虛
心無滓穢玉池滿注八瓊漿

抱一真詮有祕關高才儒士豈談宣返神復
熱胎元主妙旨方知深又玄

抱一求生不是難
然形相應入三田
言中顯
事何疑惑親沐明師口授傳

胎息抱一歌

終

幼真先生服內元炁訣序

夫形之所恃者炁也炁之所依者形也炁全則形全炁竭則形斃是以攝生之士莫不鍊形養炁以保其生未有有形而無炁有炁而無形者也則形之與氣相須而成豈不皎然哉余慕至道備尋經訣自執氣守真向三十餘載所聞所見殊未愜心天寶年中遭遇羅浮真人王公自北嶽而返倚策郵亭依然相顧余意以其異人乎近之與語果是方外有道之君子也哀余懇至見授吐納泊一二理身之要仰殊恩之罔極非言詞之能盡每云道之至要不在經書悉傳於口其二景五牙六戊及諸服氣法皆為外氣外氣剛勁非俗中之士所宜服也至如內氣是曰胎息身中自有非假外求不遇真人不得口訣徒為勞

苦終久無成今所撰錄皆承真人之旨要以
申明之訓非愚蒙所自裁斷王公常謂余曰
老君云我命在我不在於天又曰吾與天地
分一氣而理天地焉能生死於吾者哉斯實
真言之要也修奉之士宜三復之恭承訓誘
敢不俯伏偶得其訣須慎傳之無或洩露以
致殃耳

幼真先生服內元炁訣

進取訣第一

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬在

務絕風隙常令左右燒香不用蒸汚

牀須厚軟脚稍令高真語曰牀高鬼吹不及言鬼神善因地氣以吹

人為崇牀高三尺可也

衾被適寒溫令冬稍煖尤佳枕高二寸餘令
與背平每至半夜後生氣時或五更睡之初
覺先吹出腹中濁惡之氣一九下止若要細
而言之則亦不在五更但天氣調和腹中空
則為之先閉目扣齒三十六下以警身神畢
以手指捏目大小皆兼按鼻左右旋耳及摩
面目為真人起居之法更隨時加之導引以
宣暢關節乃以舌柱上腭料口中內外津液
候滿口則嚥之令下入胃存胃神承之如此

三止是謂漱嚥靈液灌溉五藏面乃生光此
之去就大體畧同便兀然放神使心如枯木
空身若委衣內視反聽萬慮都遣然後陶之
每事皆閉目握固唯臨散炁之時則展指也
夫握固所以閉關防而却精邪凡初服氣之
人炁道未通則不可握固待至百日或半年
覺炁通暢掌中汗出則可握固黃庭經云閉
塞三關握固停漱嚥金醴吞玉英遂至不食
三蟲亡久服自然得興昌

陶炁訣第二

訣曰凡人五藏亦各有正炁夜卧閉息覺後
欲服炁先須轉令宿食消故炁得出然後始
得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間
豎膝舉背及尻閉炁則鼓炁海中炁使自內
向外輪而轉之呵而出之一九或二九止是

曰陶炁畢則調之

調炁訣第三

訣曰鼻為天門口為地戶則鼻宜納之口宜
吐之不得有悞悞則氣逆氣逆乃生疾也吐
納之際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五
或七至九今平和也是曰調炁畢則嚥之夜
睡則閉之不可口吐之也

嚥炁訣第四

訣曰服內炁之妙在乎嚥炁世人嚥外炁以
為內炁不能分別何以謬哉吐納之士宜審
而為之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元炁
而生身身中自分元炁而理每因嚥及吐納
則內炁與外炁相應自然炁海中炁隨吐而
上直至喉中但候吐極之際則輒閉口連鼓
而嚥之令郁然有聲汨汨然後男左女右而

下納二十四節如水瀝瀝分明聞之也如此則內炁與外炁相顧皎然而別也以意送之以手摩之令速入炁海炁海膻下三寸是也亦謂之下丹田初服炁人上焦未通以手摩之則令速下若流通不摩亦得一閉口三連嚥止乾嚥號曰雲行一濕口嚥取口中津嚥謂之雨施初服炁之人炁未流行每一嚥則旋行之不可遽至三連嚥也候氣通暢然漸漸加之直至於小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服新服炁之人既未通嚥或未下須一嚥以爲候但自郁然有聲汨汨而下直入炁海

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸腦宮津名也每三連嚥則速存下丹田所

得內元炁以意送之令入二穴因想見兩條白炁夾脊雙引直入泥丸熏蒸諸宮森然遍下毛髮面部頭項兩臂及手指一時而下入胃至中丹田中丹田心宮神也灌五藏却歷入下丹田至三星遍經脛膝脛腓下達湧泉湧泉足心是也所謂分一炁而理鼓之以雷霆潤之以風雨之狀也只如地有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物人若不廻蕩濁惡之炁則令人有不安既有津液非堪漱嚥之雖堪溉灌五藏發於光彩終不能還精補腦非交合則不能汨而上之嚥服內炁非吐納則不能引而用之是知廻蕩之道運用之理所以法天則地想身中濁惡結滯邪炁瘀血被正炁蕩滌皆從手足指端出去謂之散炁則展手指不須握固如此一度則是一通通則無

疾則復調之以如使手使手復難鼓嘯如前
閉炁鼓嘯至三十六息爲之小成若未絕粒
但至此常須少食務令腹中曠然虛靜無悶
坐卧但腹空則嘯之一日通夕至十度自然
三百六十嘯矣若久服炁息頓三百六十嘯
亦謂之小成一千二百嘯謂之大成謂之大
胎息但閉炁數至一千二百息亦是大成然
木色無精光又有鍊炁閉炁委炁布炁并諸
訣要具列於文同志詳焉

鍊炁訣第六

訣曰服炁鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展
手勿握固梳頭令通垂席上布之則調炁嘯
之嘯訖便閉炁候極乃冥心絕想任炁所之
通理悶即吐之喘息即調之候炁平又鍊之
如此十遍即止新服炁之人未通有暇漸加

一至十候通漸加至二十至五十即令遍身
汗出如有此狀是其効也安志和炁且卧勿
起衝風乃却老延年之良術耳但津清爽時
爲之耳炁昏亂欲睡慎勿爲也常勤行之四
支煩悶不暢亦爲之不必每日但要清爽時
爲之十日五日亦不拘也黃庭經云千災已
消百病痊不憚虎狼之兇殘亦以却老年永
延

委炁訣第七

訣曰夫委炁之法體炁和平身神調暢無悶
行住坐卧皆可爲之但依門戶調炁或身卧
於牀或兀然而坐無神無識寂寂沉沉使心
同太空因而調閉或十炁二十炁皆通須任
炁不得與意相爭良久炁當從百毛孔中出
不復口吐也縱有十分無二也復調復爲能

至數十息已上彌佳行住坐卧皆可爲之如此勤行百關開通顏色光澤神爽炁清長如新沐浴之人但有不和則爲之亦當清泰也黃庭經云高拱無爲魂魄安清淨神見與我言

閉炁訣第八

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室依服炁法布手足訖則調炁嚙之念所苦之處閉炁想注以意攻之炁極則吐之訖復嚙相繼依前攻之炁急則止炁調復攻之或二十至五十攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜半或五更晝日頻作以意攻之若病在頭面手足但有疾之處則攻之無不愈者是知心之所使炁甚於使手有如神助功力難知也

布炁訣第九

訣曰凡欲布炁與人療病先須依前人五藏所患之處取方面之炁布入前人身中令病者面其方患心淨慮始與布炁布炁訖便令嚙炁鬼賊自逃邪炁永絕

六炁訣第十

訣曰六炁者嘘呵四吹呼嘻是也五炁各屬一藏餘一炁屬三焦也
四屬肺肺主鼻鼻有寒熱不和及勞極依四吐納兼理皮膚癢疥有此疾則依狀理之立愈也
呵屬心心主舌口乾舌澀炁不通及諸邪炁呵以去之大熱大開口呵小熱小開口呵仍須作意是宜理之
呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿炁

悶不洩以呼炁理之

吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹炁理之
噓屬肝肝連目論云肝盛則目赤有疾作以
噓炁理之

嘻屬三焦三焦不和嘻以理之炁雖各有所
理但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於
心心主呵呵所理諸疾皆愈不必六炁也

調炁液訣第十一

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁
炁同出於口又六炁三焦之炁皆湊此門衆
穢併投合成濁炁每睡覺熏炁從口而出
自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾
口苦舌澁乳頻無津或嚙唾喉中痛不能食
是熱極狀也即須大張口呵之每嚙必須門
戶出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九以

舌下華池而嚙津復呵復嚙令熱炁退止但
候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若
口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然
食飲無味不受水則是冷狀也即當吹以溫
之如溫熱法同候口美心調溫即止黃庭經
云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云
漱嚙靈液災不干

食飲調護訣第十二

訣曰服炁之後所食須有次第可食之物有
益不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服
每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人
理脾炁令人足津液口中淡麪饅飴及餅並
佳祇不得承熱食之勃亂正氣也煮葱薤羹
可佳飯必粳米大麥麴益人服氣之人經四
時甚宜飲食之此等物不必日日食也任隨

臨時之意欲食之鹿肉作白脯食之佳如是
齋戒即不得食也三十六禽神直日其象鳥
獸不可食棗栗之徒兼飽餅亦食得也乍可
餒慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麪蘿蔔
羹切忌切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢
即須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之
人腸胃虛淨生冷酸滑黏膩陳硬腐敗難消
之物不用食若偶然食此等之物一口所在
處必當微痛慎之但食軟物乃合宜也每食
先三五嚥氣後喫食令作主兼吞三五粒生
椒佳也食畢更吞三粒此物能消食引氣向
下通三焦利五藏祛濁穢消宿食助正氣也
宜長久服之能辟寒沍暑濕明目生髮理氣
功力不可具述備在太清經中服椒別有方
服候有氣下則泄之慎而勿留留則恐為疾

每空腹隨性飲一兩盃清酒甚佳冬溫夏冷
助正氣排遣諸邪其功不細戒在多多則悞
醉醉則傷神損壽若遇尊貴不獲已即宜飲
放即呵三五口飲併即大開口呵十數下以
遣出麴蘗之毒調理之常時飲一二升徐徐
飲之亦不中酒無不失食味亦不退乃如故
矣不用衛生產死亡并六畜一切穢惡不潔
之氣並不可及門况近之耶甚不宜正氣如
不意卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目速
過便求一兩盃酒以蕩滌之覺熱入腹不安
即須調氣逼出濁氣即嚥納新氣以意送之
當以手摩之則便吞椒及飲一兩盃酒令散
矣如不肯散即不須過理逼任出無苦此則
上焦壅故終須調氣理之使和平也而食油
膩辛味甚犯正氣切意省之當知向犯使勿

性也故亦有服氣一年通氣二年通血實三年功成元氣凝實縱有觸犯無能為患日服千嚙不足為多返老還童漸從此矣氣化為津津化為血血化為精精化為髓髓化為筋一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千真神皆在身中化為仙童號曰真人矣勤修不怠則關節相連五藏牢固黃庭經云千千百百自相連一一十十似重山是內氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化壽同三光也

休糧訣第十三

訣曰凡欲休糧但依前勤修三年之後正氣流通髓實骨滿百神守位三尸遁逃如此漸不欲聞五味之氣常思不食欲絕則絕不為。

難也但覺腹空即須嚙氣無問早晚何論限約久久自知節候無煩具言何用藥物大抵服藥之人多不能服氣區區終日但以藥物為務身形不得精實固為未得亦非上士用心也黃庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣寒那從反老却還穉何不食氣太和精故能不死入黃寧此之謂也

守真訣第十四

訣曰世上之人率多嗜慾傷生伐命今古共為不早自防追悔何及夫人臨終方始惜其身命罪定而後思求善事病成方求其藥天網已發何可救之故賢哲上士惜未終之命防未禍之禍理未病之病遂拂衣入寰攝心歸道道者氣也氣者心之主主者精也精者

命之根愛精重氣然後重命必平之矣黃庭經云方寸之中謹蓋藏精神還老復丁壯養子玉樹令如杖急固子精以自償又曰長生至慎房中急何爲死作令神泣若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青夫長生久視未有不愛精保氣而能致之陰丹內御之道世莫得知雖務於氣而不解絕慾亦未免殃矣故曰人自失道非道失人人不知生非生去人修養君子保自省耳

服氣胎息訣第十五

訣曰精者氣也氣者道也先叩齒三十六通右轉頭一布如龜引頸其胎息上至咽喉即嚥之如此三遍方開口以舌內外摩料取津滿口漱流昂頭嚥之上補泥丸泥丸即昂頭是也下潤五藏老子曰甘雨潤萬物胎津潤

五藏晝夜不寐乃成真人上致神仙下益壽考在身所有疾苦想氣送至所苦處即愈真炁逐濁氣上衝下泄覺神清爽則氣自冲和故聖人有言曰夫人在氣中氣在人中人不離氣氣不離人人藉氣而生因失氣而死死生之理盡在氣也但調得其氣求死不得則每夜半及五更展兩脚握固展手去身五寸其枕不得過二寸閉目依前法嚥之梳洗已煖一盃酒飲之益胎息潤六府引氣閉百關此峨眉山人幽秘法不可言也老君曰靈芝玉英並在其腹名山大澤取藥服之與道甚乖吾道甚易如但能行之早起展兩脚喘息勻以兩手叉腦後手向前拽頭向後拽頻如此三畢兩手相叉向前拽前拽三兩遍左右掣三二畢嚥津二十遍如覺四體不和即

乃舌漱液三二十嚥氣通疾愈萬金不傳非
其人達吹殃及三代也

勿真先生服內元鼎訣

胎息精微論

胎息精微論

老君曰知道者天不殺含德者地不害道德相抱身不衰老內食太和元炁爲首清淨自鍊忘身放體志無念慮安定藏府洞極太和長生久視諸炁不動意如流水行之不休得道真矣每入靜室守玄元玄元者一炁也玄中有玄是我命命中有命是我形形中有形是我精精中有精是我炁炁中有炁是我神神中有神是我自然德以形爲車道以炁爲馬魂以精爲根魄以目爲戶形勞則德散炁越則

道叛精消魂損目動魄微是以守靜愛炁全精寶神道德凝密魂魄固守所謂含道不言得炁之真肌膚潤澤得道之根手足流汗精之充溢不飢不渴龜龍胎息綿綿長存用之不竭飲子玄泉登於太清還年反嬰道之自然至道不遠近在己身用心精微命乃永存今之修道者或服五牙八方四時日月星辰等炁並悞但思自頂鼻而入雖古經所載爲之少見成遂亦非食穀者所能行致爾是以修炁者多不得其訣虛精勤矣既得其門復悟其訣要在精勤无退懈耳凡胎從炁中結炁從胎息生胎因炁中成炁清則凝而結胎炁濁則散而出胎成即萬病自遣神靈居之三一守中尸蟲亡墜即漸通仙靈矣今之學者或傳古方或受非道皆閉口縮鼻貴其炁長而不知五藏壅

閉蓄損正炁殊非自然之息此繁勞形神无
所益也道曰若抑塞鼻口擬習胎息殊无此
理口鼻炁既不通則蓄損肺藏有何益哉餌
內炁者用力雖微而速見功成全在安神靜
慮不煩不擾即炁道踈暢關節開通內含元
和終日不散肌膚潤澤手足流汗長生之道
訣在此矣內炁滿无飢渴初習即小難久久
甚妙炁既至誠修之乃通靈髮黑齒堅眼
瞳英明筋骨全實壯勇胎神面貌光澤行步
舉輕心自无欲神不貪榮玄父赤子固際无
傾魂魄守元三一自真永寶其道靜安其神
神自通靈道曰永寶胎息元炁克成自為真
人胎息之妙窮於此也

內真妙用訣

訣曰欲得長生當修所生所生之本始於精

炁精炁結而成形形為受炁之本炁是受形之根炁不得形則无因而
立形不得炁則元炁所稟之時伏母臍下混
則无因而成則元炁所稟之時伏母臍下混
純三月玄牝具焉玄牝者口鼻也玄牝既立如瓜之
有蒂陰注母炁始於此也母呼亦呼母吸亦吸綿綿十
月炁神備遂解胎而生母雖知貪悅於子當
不知形耗體枯分神減炁為子之用矣既生
七日情見於外變嬰而為孩指顙而能笑先
真議者以為失道而後德喪朴之本便終於
此何況十五成童二十弱冠目眩五色耳聽
五音役智運神間不容息如此則純朴之根
蕩然而盡是故聖人知外用之无益所以還元反本握胎息之機得長生不死
明矣中胎經云形中子母何不守之且形中
以炁為母以神為子形炁先立而後有神神
由炁生故為子矣且聖人不思外事不視外色不聽外聲常使神與炁
合合行循環御呼吸以上下久久修習則神
於藏府之間

自明然自和若神自明可照徹於五藏故黃
帝三月內視注心一神則神光化生纏綿五
藏斯言可推而得也黃庭經云仙人道士非
有神經精所致和專仁
皆其事也今之世人神與炁各行子母不相守雖
呼吸於內神如此常使炁逐穢濁而神不虛

明神不虛明則元炁漸散轉而相喻者以神
為主人身為宅舍主人不營於內自然令宅

舍空虛漸見危壞矣況非道之人勞神役炁
无一息而住於形中而猶冀長生不亦遠矣

先生曰若知神炁之所主子母之運行則修生之道了然見矣若炁无所主

但任運呼吸者唯主通治藏府消化穀食而

已終不能還陰返陽填補血腦則知凡人呼

吸與聖人之呼吸殊矣是故南華經云凡人之息

以踵踵又云其息深根深根固蒂皆其義也
利唯化食而已至人以神為率御呼而下流

吸而上之上至泥丸下至莖端二景相通可
為教老殘至若呼不得神宰則一息之中不
全若不得神宰亦一息之中生病神炁當不
結炁從有胎中息胎尹真人曰若神能御炁
息內結求死不得

則鼻不失息斯言至矣黃庭經曰日月布列
設陰陽二神相會化

玉英此謂陰陽二炁會合之時言二景相觀
之後情慾既動精炁悉降於莖中若不知道

者精炁皆被情慾所引求制不若為道之士
得還精有映瞻之憂尾閭之患

神與炁合行隨呼吸以上下不使停壅於下
宮是為神交而精不散神雖會合常味於无

味黃庭經云子丹進饌看又云意中動靜炁
正黃庭經云子丹進饌看又云意中動靜炁

得行道自持我神明光以次推之雖有情欲
動於精炁而精炁以道自持自然不動道經
而發作吾將鎮之以无名之若習胎息日久
朴无名之朴則胎息妙用矣若習胎息日久
則神炁自正和柔可使柔能如嬰兒乎若胎
息未成則真神不御於精炁謂精炁无主自
然隨欲而動情欲既動而精炁自散雖欲苦

制亦終无益若胎息道成精炁有主故使男
子莖中无聚精婦人臍中不結嬰雖有情欲
終不能與神爭也是謂胎息之真反精為神
其文畢矣

胎息神會內丹七返訣

亦名留精
回炁補腦

損神終日談虛空不如歸命於身中綿綿不
住道自通煙昇雲降何濛濛七元三老從此
功我真不西亦不東常令體裏輕如風服之
以後必騰空世人見一不識一一廻存想一
神出只知一心望一切不知一日損一日勸

君求真須識真世上道經多誤人開圖閱錄
並亂神此法不能留此身惜哉自有不自親
明昧汨沒於泥塵

夫修真學道者切在存神固炁養精保身骨
堅髓實精神者命之本也道之源也元炁者

神之根身者炁之宅心者神之舍精大用則
竭炁大用則絕神大用則衰是以人之存者
神也神之存者炁也精也炁衰則神弱炁壯
則神強儻使神衰炁弱宅豈能全治炁養神
切須固守以至魂飛魄落則追悔何為立招
傷敗此可喻之於燈燈以油為母母若既盡
燈何存焉黃帝內丹七返之門內丹者津水
唾血精腦炁是也夫欲養神先須養炁夫欲
養炁先須養腦夫欲養腦先須養精夫欲養
精先須養血夫欲養血先須養唾夫欲養唾
先須養水水者五華之津液元炁之精華在
人口中牙齒之傍則名水也黃庭經曰灌溉
五華植靈根七
液涸流街虛間體生光華炁香蘭却
滅百邪玉鍊類此咽津之妙用致此津液在
口中則名水及咽下到肺即為唾唾色白故
象於金緣肺中唾屬金常被心脉來鍊其唾

流入心則化為血血色赤象於火緣心中屬
火常被腎來尅其血流入腎則化為精精色
滋故象於水緣腎中精屬水常被腦脉來尅
脾系應腦為泥丸泥丸是土有兩條脉下徹
腎精其精在腎謂精流入泥丸則為腦腦色
黃故象於土也腦有二條脉夾脊降到臍下
三寸是名炁海腦實則炁海王王則元炁盛
盛則清清則神生故水能長養萬物水竭則
萬物枯乾黃庭經云玉池清水灌靈根審能
修之身長存此言全論養命之道
也悲夫世人耽迷嗜慾任意施泄黃庭經云
元炁既喪
精神散大期之內自求短又曰若當決海百
瀆傾葉去樹枯失青青炁亡液漏非已形長
生至慎房中急何
為死作令神臨房中之術百數妙在還精
補腦初修道之人元炁未通難見妙旨

胎息精微論

服氣精義論

天 台 白 雲 子 述

夫氣者道之幾微也幾而動之微而用之乃生一焉故混元全乎太易夫一者道之冲凝也冲而化之凝而造之乃生二焉故天地分乎太極是以形體立焉萬物與之同稟精神著焉萬象與之齊受在物之形唯人爲貞在象之精唯人爲靈並乾坤居三才之位合陰陽當五行之秀故能通玄降聖鍊質登仙隱景入虛無之心至妙入登仙之法登仙之法所學多途至妙之旨其歸一揆或飛消丹液藥効升騰或齋戒存修功成羽化然金石之藥實虛費而難求習學之功彌歲年而易遠若乃爲之速効專之克成虛無合其道與神靈合其德者其唯氣妙乎黃帝曰食穀者智

而天食氣者神而壽不食者不死真人曰夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則生存然後能養志養志則合真然後能久登生氣之域可不勤之哉是知吸引晨霞餐漱風霜養精光於五藏導營衛於百關既祛疾以安形復延和而享壽閉視聽以胎息返衰朽於童顏速取於天近取於己心閑自適體逸無爲欣逸矣於百年全浩然於一室就輕舉之諸術真清虛之雅致歟若兼修真之業鍊化之功則佇雲輶而促期馳羽駕而增速矣服氣之經頗覽多本或散在諸部或未暢其宗觀之者以不廣致疑習之者以不究無効今故纂類篇目詳精源流庶使蟪蛄之兼濟宜龜龍之獨善耳

五牙論

夫形之所全者本於藏府也神之所安者質於精氣也雖稟形於五神已具其象而體衰氣耗乃致凋敗故須納雲牙而漱液吸霞景以孕靈榮衛保其貞和容貌駐其朽謝加以久習成妙積感通神與五老而齊升並九真而列位經文所載以示津途修學所導自宜詳覈

服真五牙法

每以清旦密呪曰經文不言而當宜各向其方平生握固閉目叩齒三通而呪中

東方青牙服食青牙飲以朝華祝訖舌料上齒表舐脣漱口滿而咽之三

南方朱丹服食朱丹飲以丹池祝訖舌料下齒表舐脣漱口滿而咽之三

中央戊己昂昂太山服食精氣飲以醴泉祝

訖舌料上玄膺取玉水舐脣漱口滿而咽之三

西方明石服食明石飲以靈液祝訖舌料上齒內舐脣漱口滿而咽之三

北方玄滋服食玄滋飲以玉飴祝訖舌料齒下內舐脣漱口滿而咽之三

都數已畢納氣極而徐徐放之今五過以上真道畢矣意調諸方亦宜納氣各依其數即東方九南方三中央十二西方七北方五又先師益中央醴泉祝曰

白石巖巖次行源涌洞以玉漿飲之長生壽命益長

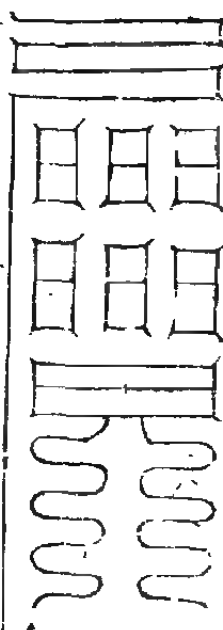
此是靈寶五符經中法上清經中別有四極雲牙之法其道密秘不可輕言凡服氣皆先行五牙以通五藏然後依常法又佳

東方青色入通於肝開竅於目在形為脉南方赤色入通於心開竅於舌在形為血中央黃色入通於脾開竅於口在形為肉西方白色入通於肺開竅於鼻在形為皮北方黑色入通於腎開竅於二陰在形為骨又肺為五藏之華蓋第一肺居心上對胃有六葉色如縞映紅肺脉出于少陽在手大指之端內側去爪甲二分許白者之心居肺下肝上對鳩尾下一寸色如縞映絳心脉出于中衝在手中指之端去爪甲二分許白者之中肝在心下小近後右四葉左三葉色如縞映紺肝脉出于大敦在足大指端脾正掩臍上近前橫覆胃色如縞映紫脾脉出于隱白在足大指端側去爪甲角左腎右腎前對臍搏著腰脊色如縞映紫左為正腎以配五藏右為命門男以藏精女以繫胞腎脉出為涌泉在足心白凡

服五牙之氣者皆宜思入其藏使其液宣通各依所主既可以周流形體亦可以攻療疾病今服青牙者思氣入肝中見青氣氤氲青液融融分明良久乃見足大敦之氣修服而至會於脉中流散諸脉上通於目然次服諸方仍宜以丑後澡漱冠服入別室焚香坐向其方靜慮澄心注想而為之

服氣論

夫氣者胎之元也形之本也胎既誕矣而元精已散形既動矣而本質漸弊是故須納氣以凝精保氣以鍊形精滿而神全形休而命延元本充寔可以固存耳觀夫萬物未有有氣而無形者未有有形而無氣者攝生之子可不專氣而致柔乎



右太清行氣符欲服氣斷穀先書向王吞之
七日吞一三七日止合符三枚皆燒香左右
凡欲服氣者皆宜先療身疹疾使藏府宣通
肌體安和縱無舊疹亦須服藥去痰飲量體
冷熱服一兩劑寫湯以通泄腸胃去其積滯
吐瀉方在後將息平復訖乃清齋百日敦潔
操志其間所食漸去酸鹹減絕滋味得服茯
苓蒸暴胡麻等藥預斷穀尤佳服氣之始亦
不得頓絕其藥食宜日日減藥食漸漸加氣
液知氣候流通體藏安穩乃可絕諸藥食仍
須兼膏餌勿食堅澁滯冷滑之物冬自覺
腸胃虛全無復飢渴消息進退皆以意自量

不可具於此述宜於春秋二時月初三日後
八日前其取一吉日為始先服太清行氣符
計至其日令吞三符訖靜密之室室東得早
朝景為佳於東壁開一窻令日中光正對卧
面此室之東勿令他障隔以子時之後先解
髮梳頭數百下便散髮於後矣初服須如此
散髮燒香勿用薰也陸香也東向正坐澄心定思叩齒
導引其法具後篇又安坐定息乃西首而卧本經云
東首然面則向西於床須厚煖所覆適寒溫
存思引珠為不使自得稍煖為佳腰脚已下尤宜煖其枕宜令
低下與背高下平使頭頸順身平直解身中
衣帶令闊展兩手離身三寸仍握固展兩脚
相去五六寸且徐吐氣息令調然後想之東
方初曜之氣共日光合丹紫流暉引此景而
來至于面前乃以鼻先按鼻孔中毛每初以
兩手大指下掌按鼻左

右上下動之十微引吸而咽之引久久乃不須數過今通暢咽之三乃入肺中小開脣徐徐吐氣人氣有緩急宜自任性調息必不得頻引至極則氣森森則致損又引咽之三若氣息長加至五六咽得七尤佳如此以覺肺開大滿為度且停咽乃閉氣存肺中之氣隨兩肩入臂至手握中入存下入於胃至兩腎中隨髀至兩脚心中覺皮肉間習習如蟲行為度訖任微喘息少時待喘息調依法引咽導送之覺手足溫和調暢為度諸服氣方直存入腹不先
向四肢故及四肢逆冷五藏壅滯是以必此須先入四肢然後入腹其氣自然流通此後不復須存在肺直引氣入大腸小腸中鳴轉通流臍下為度應如此以腸中飽滿乃止則豎兩膝急握固閉氣鼓腹九度就鼓中仍存其氣散入諸體閉欲極徐徐吐之慎勿長

苦氣急稍稍并引而吐之若覺腹中闕些極則止如腹猶滿急更閉氣鼓之訖舒脚以手摩面將胃心而下數十度并摩腹繞臍手數十度展脚趾向上反偃數度乃放手縱體忘心遺形良久待氣息關節調平訖乃起若有汗以粉摩拭頭面頸項平坐稍動搖關節體和如常可起動其中隨時消息觸類多方既不云去煩述善宜以意調適之
凡服氣所以必令停於肺上入於胃至於腎者何肺藏氣之本也諸氣屬於肺天氣通於肺又肺者藏之長也為諸藏之華蓋呼吸之津源為傳送之官治節出焉又魄門為五藏使為四藏之主通於十二經脈周而復始故為五藏使也故令氣停於肺而後流行焉胃者五藏六府之海水穀皆入於胃六府之大

主也五藏六府皆稟於胃五味入胃各赴其家以養五氣是以五藏六府之氣皆出於胃變見於氣口故也腎者生氣之源五藏六府之本十二經脈之根左爲正腎右爲命門故令氣致於腎以益其精液天食人以五氣地食人以五味五氣入於鼻藏於心肺五味入於口藏於腸胃味有所藏以五氣和而生津液氣液相感神乃自生五味宜獨其穀而五氣中自有其味又無之以藥藥之五此雖只論肺腎其氣亦自然味尤勝其穀也流通諸藏故曰呼出心與肺吸入腎與肝呼吸之間脾受其味也呼吸之理及神氣之要故太上問曰人命在幾關或對曰在呼吸之間太上曰善哉可謂爲道矣

凡服氣皆取丑後午前雞鳴至早且天之陰陰中之陽也平旦至日中天之陽陽中陽

也日中至黃昏天之陽陽中陰也黃昏至雞鳴天之陰陰中之陰也人亦如是又春氣行於經絡夏氣行於肌肉秋氣行於皮膚冬氣行於骨髓又正月二月天氣正方地氣始發人氣在肝三月四月天氣正方地氣定發人氣在脾五月六月天氣盛地氣高人氣在頭七月八月陰氣始然人氣在肺九月十月陰氣始冰地氣始閉人氣在心十一月十二月冰氣復地氣合人氣在腎至四時之月宜各依氣之所行兼存而爲之

凡服氣皆取天景明澄之時爲佳若當風雨晦霧之時皆不可引吸外氣但入密室閉服納氣加以諸藥也

凡服氣斷穀者一旬之時精氣弱微顏色萎黃二旬之時動作瞑眩肢節酸疼大便苦難

小便赤黃或時下痢前剛後澹三旬之時身體消瘦重難以行已前羸弱之候是專氣初服所致若以諸藥則不至於此四旬之時顏色漸悅心志安康五旬之時五藏調和精氣內養六旬之時體復如故機關調暢七旬之時心惡誼煩志願高翔八旬之時恬淡寂寞信明術方九旬之時榮華潤澤聲音洪彰十旬之時正氣皆至其效極昌修之不止年命延長三年之後癰疽滅除顏色有光六年體填腸化為筋預知存亡經歷九年役鬼使神玉女侍傍腦實腸脾不可復傷號曰真人也。

服六戊氣法

氣旦先從甲子旬起向辰地舌料上下齒取津液周旋三至而一咽止次向寅次向子次向戌次向申次向午。

又法起甲子日竟一旬常向戌辰咽氣甲戌日則向戌寅餘旬依此為之此六戊法亦是一家之義以戊氣入於脾為食稟之本固也此直不飢若通益諸體則不逮餘法矣。

服三五七九氣法

徐徐以鼻微引氣納之三以口一吐死氣久久便三氣次後引五氣以口一吐死氣久久便五氣次引七氣以口一吐死氣久久便七氣次引九氣以口一吐死氣久久便九氣因三五七九而并引之以鼻二十四氣納之以口一吐死氣久久便二十四氣咽逆報之報之法因從九數下到三復順引之咽可九九八十一咽氣而一吐之以為節也此法以入氣多吐氣少為妙若不作此限數漸增入則關於常數耳死氣者是四時五行休死之氣。

存而吐之自餘節度仍依常法

養五藏五行氣法

春以丙之日時加巳食氣百二十助於心
令心勝肺無令肺傷肝此養肝之義也

夏以戊之日時加未食氣百二十以助脾

令脾勝腎不傷於心也

季夏以庚之日時加申食氣百二十以助
肺令肺勝肝不傷於脾也

秋以壬之日時加亥食氣百二十以助腎
令腎勝心不傷於肺也

冬以甲之日時加寅食氣百二十以助肝
令肝勝脾不傷於腎也

右此法是五行食氣之要明時各有九凡一
千八十食氣各以養藏周而復始不相尅精
心爲之

此法是一家之義所在五
藏事事具在五才論中

服氣精義論

氣法要妙至訣

要妙氣訣真道者用之其壽與天地齊矣
人自有六種導引而不知吹呵噓呬呼嘻
吹去寒呵去煩噓去痰呬去疲呼去溫嘻去風
此言人之生自解也

氣法

方丈室開小牕一日午時飽食白節一切味
令氣易行至子時叩齒二七遍又取暖氣法
兩手相摩摩面及身并手足名乾浴兩手各
收髮髻收訖正坐閉氣咽之至氣海或一取
一咽或二取一咽或三取一咽五咽之口微
吐少氣名一通雖虛而不因初甚難又不得
其意久閉則自解節度自知所宜非言能詮
非翰墨所及若體似有疾則瞑目閉息極悶
不堪身腹盈縮汗出及微喘喘定汗消為通

凡至十通病乃差從子至午為陽氣可服午
至子為陰氣不可服鼻中取為正氣可服口
中取為邪氣不可服鼻為魂門口為魄戶魂
清魄濁故也并小導引隨不利而為不必備
及十二補法亦如之到明以來一遍訖即一
食頓消散放逸還如子時取氣法門老君十
三靜至日中作蜜湯或胡麻飲薤湯蔓菁子
黃精湯一味即得服一二小升酒亦得甚妙
常須含棗核來津液潤內府不然即口乾日
夜存心節候自成不用勤不至勞綿綿若存
身耳一日著身二日如夢三日小腹覺知四
日腹鳴五日兩眼熱六日兩足熱七日神見
八日氣如雲行九日上下通十日神光行形
中初三日小頭眩二十八日小著物怪四十
日氣增六十日如故初或小便赤黃服棗湯

大便堅難服葵子湯一旬顏色痿黃二旬動
作腸胃三旬消疲四旬色悅五旬六府和六
旬如故七旬志及高遠此時宜閑精守玄服
丹砂雄黃雌黃等則不畏寒暑也酒雖益氣
而能亂神不可多飲十旬通神若能當蕪草
藥不復虛羸慎勿泄氣氣欲生時腹中氣氣
亦吸復含氣令平想從諸毛竅間出勿令下
出名鍊氣百日内鍊氣最難非不失之一二
失復為之乃成矣津出咽而勿嚥名鍊津雖
溺如水其潔可食名鍊溺淮南云欲長生腹
中清欲不死腹無滓冬不寒夏不熱此龜蛇
燕等行氣之法皆鼻口不出入息也一百日
光照身二百日中外明三百日通神靈四百
日從外知內五百日能寒能熱六百日能隱
能彰七百日出入無間八百日女行則玉女

侍給男行則玉童侍給九百日視見萬里無
所不知九年仙化十二年真人也又一年易
氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓
六年易筋骨七年易皮膚八年易髮九年易
形為仙有三萬六千神在身或乘雲駕龍制
御風雨役使鬼神百二十年檢神會道與空
合真也

調氣法

夜半後仰卧平枕展手共足足間相去一尺
然後舒兩手手去身各五寸握固閉氣心存
所疾之處以氣攻之良久漸開口時却祛出
惡氣如此六息七息為一度鍊氣必令歸疾
處散之及吐之時使耳不自聞則可以長久
脾居中宮為君位四氣從元氣而生故居脾
外為臣位人能固得元氣長在脾宮即九竅

永絕出入息也脾有九竅橫五孔豎四孔以存神之竅耳九九八十一又存道之數也脾即神之室也可以長久脾居中宮爲君位有竅焉能固得元氣長在脾宮即外九竅永絕出入息也

三丹田真皆憑脾而存氣脾氣若存身則永固神以氣立氣以神存神氣相生故長久也又若不學導引其道難成仙家黃庭此真道階也又官情未歇房室未除但得靜館閑園佳賞之處亦得修學也欲學導引先須絕葷茹少房室節嗜慾則神明宣絕葷辛則神氣全導引之法先拔鼻孔毛口齒清潔衣新淨衣低牀薄蓋軟枕低首勿令頭昂則氣不調耳元氣在脾不能自出要假外氣從鼻入脾中引元氣還從鼻出故氣性自然反外入內

亦自然也

節氣法

先閉口默察外息從鼻入意料入息分入息極息即從脾中引元氣還鼻中出料去息二分分出即節取餘一分令住正節著元氣頭元氣節不得即却入脾中還待外氣入來而出也入則料之出則節之息之如此不得斷絕其節氣者是人意中以氣節之氣即自止故氣也人不節之氣即得出若約節之氣即由人不由氣也氣以神爲主故神能侵氣氣能使身即知意是神也節氣時當須閉口氣不得從天門出若地戶開即盜從地戶出也故常須閉口也如覺氣小悶開地戶多少還出了閉之此謂未調和時須少放若得方便永勿放也初用氣時分入息緩出疾三節一

即出疾節緩之只恐節元氣不著名爲鍊七八也若節氣得七八若勿節氣料出氣爲三分出半即節心無失矣待氣調和還依聖人常法若勤爲之出息日遲遲即元氣調伏不欲出也

助導引咽氣法

王公曰夫學導引之人者用氣斷穀教人不食性少虛羸乃用咽氣助導引也咽氣是咽麤氣也若咽氣急閉口內咽喉中氣咽三十二十咽即腹飽只得繞腹鳴轉腹中實滿雖是別道亦是一家若節元氣取飽此是妙中之妙也

導引新候要訣

夫學導引者能動勤行一兩月即得調和由人用功多少氣即漸漸下氣下時如蚊行相

似也氣至滿心下以手指下鳴即是氣到從心下漸漸入腹常以手指肚看如鼓鳴即氣歸即漸下至臍遠腹而行細意察之即知腹長短大小腹中惡物盡出即至涌泉漸漸下遲即漸漸至脚心即出手及頭頭最難通周○一身始得通氣遍四支流灌百脉一身內盡得通暢也此名小得分爲陰陽右邊似冷左邊似暖此名小得陽時用陽氣左邊不動陰時用陰氣右邊不動此亦小得從子時至巳時爲陽時從午時至亥時爲陰時晝夜以此許用陽氣左邊不動用陽將意欲右邊氣行解意不在左邊氣不行也陰時用陰意欲左邊一如用陽法節氣長定從如習靜一向節氣欲者意之餘暇也不得亂用節氣長定此名小得右邊熱用陰氣過想陽邊同陰畔之

冷左用陽氣過想陰冷陰同陽邊熱故此名
爲使氣也亦名小得使氣者是節元氣之時
也元氣欲却下意中使之間右向左也使之
不得始使向左又則使之向右言陽時用陽
氣即使向左陰時用陰氣即使向右亦如陽
法若身有患即使氣注之不從陰陽時但咽
元氣欲却下即使使不得亂節氣之長定此
亦名小得人乍聞使氣多有笑之者氣是何
物受爾使也氣是神之用意是神之靈神之
使氣氣自使身此乃神之動作也有何怪乎
故神欲動氣即牽身而令動神欲走氣即牽
身而令走神欲卧氣則牽身而令卧神欲起
氣即牽身而令起此乃神用靈氣也只得食
令人脚踏地動作若用氣得妙神將身向空
虛中走作也此知意即神之靈也用陽氣剛

想玉莖只洩陽氣不泄骨精用之彌堅此名
小得冬月想房室中用陽氣入人來盡覺性
溫亦小得在熱時坐家中想陰氣入來覺清
涼此亦小得夫後妻得者亦名小得用氣調
和肚皮日覺厚亦小得故身上常常退皮亦
小得用陰氣冷如鐵硬如石亦小得用陽氣
能上得峻山峭壁亦小得用陽氣身輕能行
者亦小得夏月向林中卧用陰氣得草木葉
潤亦小得有人患冷熱病用陰陽手摩之病
應手愈亦小得耳聽想及絃管者懸知吉凶
亦小得自視洞觀鬼神之情不能隱匿亦小
得心能察微意有非常之智亦小得奇方異
法古器奇寶人不識者心自悟之亦小得萬
神來附爲侍奉者亦小得以身中之氣能生
得他人五藏氣者亦得妙也元氣內藏盡無

出入定息所有到無窮之處作出入息亦全
王公曰此是落籍逃丁不爲太陰所管者妙
也鍊內鍊骨輕清上浮同太虛天地之神靈
變化自在者此是導引之極也尚未與內真
神同遊此名未入真人位也號曰真人此氣

是張果先生傳龍
崗法甚妙之耳

琴心先生曰真人云姓張

氏名果玄宗制號通玄先生偶然而來不知
出其誰之子觀其神化自在若則上古之高
真也或問亦曾仕於世乎因有丙子年爲契
史之說其如史傳不載而所傳氣訣仙經闕

如斯耳乃道家之秘寶也靜而行之三七日
徹視腸胃還年却老乘雲陟空而登晨霞可
翹足而待之非夫氣象合道者不可輒傳慎
之契史先生曰凡人腹中三處有隔即心有
隔初服氣皆覺心下胃中滿但少食久作之

自覺通下至臍下有隔即覺腹中滿久而行
之自覺到臍下丹田中始覺氣周行身中由
自未入鳩中候覺鳩中氣出即能與人治病
初學必須安靜處細意行之不已氣自入腹
中於行住坐卧一切處不妨胃中氣未下入
臍腹即不入諸處作難成初學服氣皆須入
息時即住其息少時似閉氣滿其息出時三
分減二還住少時咽之咽已又作至腹中滿
休必須日夜四時作爲初學入氣欲入丹田
還易散意欲得氣相接也氣入丹田已縱不
服氣氣亦不散四時朝暮子午時也心裏滿
且勿服氣但交少甘草桂心亦得其滿即散
丹田未滿亦未到滿也元氣下時自然少有
悶也初服氣時要須朝暮二時用仰覆勢夜
半及日中唯用仰勢其仰勢用低枕仰卧縮

兩肩豎兩膝伸兩手著兩肋邊即咽氣只咽
十咽氣即滿丹田待一時咽了然後如意運
入鳩中其覆勢以腹坦牀以被支胃令高手
脚並伸著牀即咽十咽每咽皆以意運令沿
背下從熟藏中出每朝暮行氣先覆後仰每
咽皆下作聲運入丹田沿脊下亦須聲作每
勢十咽即足如不解作聲三五咽亦不足要
解作聲始得不解作想徒勞耳凡咽氣皆須
喉中深徐徐咽不得猛猛即發嗽凡咽氣每
一廻咽中間隔十息亦須作事停歇從容任
事運意凡服氣四度外或非時腹中覺氣少
氣力不健任意咽多少凡初服氣未固多從
熟藏中下稍宜固之以意運令散初服氣必
須心意坦然無疑勿畏懼若有畏懼氣即難
行若體力調和必須意稟欣樂自足不羨功

名即日勝一日歡快無極不得思食坦然無
所念始得若忽思食必須抑捺如不在意抑
捺心即須念能抑捺者終日對嘉賓着膳亦
無所念服氣但不失時節丹田中常滿縱日
別出行人事不廢修行慣縱失一時兩時亦
無妨若服成功者終日不服氣氣亦自足至
妙不可窮矣服氣得臍下丹田中當滿叫喚
讀書終日對人語話氣力亦不少仍須行少
地令氣向下大精服氣成訖飲食即食亦不
妨氣飽食咽氣氣還作聲直至臍下成已後
兼食行氣下氣無妨服氣欲得以氣推腹中
糞令盡但勿食二十日彌佳若入頭即食不
得妙服氣日別喫少藥酒亦好如思食喫少
蜜薑湯即定仍不得多食能常百種不食最
好但至誠感神百無所畏縱體中及心胃悶

不好亦非事久久則好不用與果子恐腹中不安穩又恐滓穢腹中氣難行且欲空腹令氣行但思久作自覺神情有異四體日勝體清不可比方久久行氣人眼中自識善惡視人從表知裏能至心三七日即內視腸胃如不至心久久行始通能內視五藏歷歷使用氣妙不可言能堅用肌膚不減亦不病瘦作不如法或無堅固志即疲弱凡人身中元氣常從口鼻中出入制令不出使丹田常滿即不至飢其神清明求死不可得也服氣丹田滿如悶即還令從四肢及頂上出第一莫令從口鼻出散雖食百味飲食但得虛肥身受百病漸入死地凡人飲食酒肉一時雖得勇健百病皆易生瘡瘍蟲毒逢即被傷能服元氣久久行之諸毒不能傷一切疾病皆治久

久自知服氣初了或衝上從口鼻出即須咽津液勿咽入息恐外氣入初學服氣取氣多或脹滿攪轉作聲不安即須數數以意運氣逐腸中宿糞去盡即好今肚空其氣在腹即得安穩如逐糞未盡腸間攪轉不安任下泄一兩下即寬雖下泄失氣續更咽添之意者常令丹田氣滿即住一日一夜總有六時咽氣子寅辰午申戌此日夜六時丹田開受

氣法要妙至訣

四篇同卷

命六

上清司命茅真君修行指迷訣

神氣養形論

存神鍊氣銘

保生銘

上清司命茅真君修行指迷訣

上士修行鍊炁訣

鍊炁正偃卧徐漱醴泉咽之莫閉口行炁口
但得吐炁鼻但得入炁不欲令惡炁入也徐
縮鼻莫大極滿極滿難還入五息已一息可
吐莫大極一息數之十數屈指至九十息疲
可憊中四九三百六十息爲一意思脾中黃
炁大如雞子常念之意中有疲倦當先鍊炁
三七二百一十息鍊炁還令腹平滿平滿藏
炁不大令出閉炁七十息莫致頻擊之炁當

隨髮上竟流四支自熱下至足脚徐調炁還
至胃管喉咽使繞臍一二三四即還管矣鍊
炁偃卧爲之日出便當坐行之鍊炁七十息
四五度白髮去矣夫委炁善鍊炁急擊一九
三九於意佳四九事竟鍊炁一竟使入身體
不知痛擊卒急處鍊疾也夫委炁先在口口
含半雞子睡當千咽常唾故遣口中津約持
用待竭二日十息解體身解體身時如委衣
三七二百一十息一竟常被髮爲之佳一法
從足起於上尋除陰脉上隨小便內經腎尋
除至喉復從上下炁如機紋正向喉中來入
淡腹養注足五色炁常取令分明置喉中從
胡脉下常存三元三規成著腎腎規裏青青
赤表黃黃已曰白妄見目止
鍊炁三規即三元也即注泥丸絳宮丹田是

也上規一曰鍊炁不息正偃瞑目閉口被髮
兩手張腹小縮鼻微縮還未及因復取唐還
炁腹不得隨也十息一屈指至七十息一咽
復更盛炁存胡脉中平平涓泄復七十息一
咽小脇小腹炁上入胸卧其脇斑駁上承髮
三七二百一十息令炁莫交錯調適守治精
神炁新處形常安如五藏無主形體羸瘦憊
筋緩骨重難以行步榮華枯落皮膚革去十
指無色精炁虛瘦炁乏乃信此爲候

天老十干第甲經十二月炁法

第甲日精至一旬之時滌蕩五藏渴飲水漿
顏色脫去小便赤黃大便微難糞而黑剛腸
中雷鳴如有減傷逐除邪炁無或恐惶行苦
艱難兩目芒芒時節春秋日月短長陰陽損
益皆如經章

第乙日精至二旬之時穀炁始盡邪炁逃亡
眞炁微弱以水爲糧忽然恍恍惚志意悵悵守
之無失華池玉英以是爲法卧起案牘形體
瘦弱難以動行

第丙日精至三旬之時精炁如故穀炁無滓
兩炁交錯莫肯適佳意中恬然不思穀食精
炁在內王相用事至誠之効努力可副堅守
無失功成事遂華池玉英潔白可喜

第丁日道至四旬之時穀炁離形精炁獨治
脉炁微弱乍去乍來顏色益澤日受其故心
志悅欣不復恐懼肌肉日生血炁有餘光華
滑利往來應度經營陰陽和調補寫身形潤
澤

第戊日道至五旬之時精炁安處外事屏去
五藏和調精神內養卧而安席皮膚改更動

作引步至精不効神炁浮遊數見夢寐卧時
自驚若有響應喚呼光影髣髴志苦高精所
至信効爲佳

第巳日道至六旬之時精炁利安上下和通
髮膚潤澤支體易行行步伏故耳目聰明志
意漠然不復恐懼屈身利便機關和良不念
穀食咽炁益胎得酒而飲得食而食多少自
在無所繫禁

第庚日道至七旬之時精炁如通漠然安定
孔竅調和五藏潔靜呼吸精炁際邪納正去
惡遠新安然清淨內理志炁外貌日盛動故
踴躍輕其足脰若好靜處不與人爭至精之
効以爲道經

第辛日道至八旬之時炁游八極榮衛充盈
調炁便利往來歧經上下表裏潤澤和平五

藏皆定經歷仙庭恬憺無欲安然而寧心志
安悅怵惕不驚內無恐懼懼樂平生之守無
失道著神成既有效驗度世長生

第壬日道至九旬之時精炁充滿靈神開張
懦者而剛弱者而強損者復益廢者和良不
行自來不送自逸榮華滋潤音聲益彰口中
甘味鼻中芳香華池玉英常存不忌至精所
致道可仕遵

第癸日道至十旬之時精炁皆到神道疏通
輕壯肌肉充布神明目盡開覽志氣翱翔恬
恬無欲蕩滌腹腸精存神在道德會昌初服
飲食乃能久長壯不知老真仙同鄉與道沈
浮可致神明

食炁之法必以天生人之日謂甲辰庚日也
乃若四時王相日始飲藥食炁初以九口滿

飲爲法後日減一餐十日穀絕矣他餘物一時觀皆可食炁食炁之法十咽噉漿十以漿爲籌爲知食炁多少若使口中華池玉英甘露醴泉津約自生凡食炁之道炁爲寶一歲至肌膚充榮二歲至機關和良三歲至筋骨堅強四歲至骨髓填塞天有四時故人食炁亦應之四歲即神與形通通日數有歲如神明者不親形見不聽聲聞不行而至不見知之此所謂形一神名曰真人矣同日長生與天司靈

正月朝食陽炁一百六十暮食陰炁二百二十
月朝食陽炁一百八十暮食陰炁一百八十
二月朝食陽炁二百暮食陰炁一百六十四
月朝食陽炁二百二十暮食陰炁一百四十
五月朝食陽炁二百四十暮食陰炁一百二十

十六月朝食陽炁二百二十暮食陰炁一百
四十七月朝食陽炁二百暮食陰炁一百六
十八月朝食陽炁一百八十暮食陰炁一百
八十九月朝食陽炁一百六十暮食陰炁二
百十月朝食陽炁一百四十暮食陰炁二百
二十十一月朝食陽炁一百二十暮食陰炁
二百四十二月朝食陽炁一百四十暮食
陰炁二百二十

夫陽炁者鼻取之炁也陰炁者口取之炁也
此二炁十二月中日日旦暮能不能者周天
一竟又一周天是則與天同齡矣

上清司命茅真君修行指迷訣

神氣養形論

混元既分天地得位人與萬物各分一炁而
成形動者稟乎天靜者法乎地天地之間最
靈者人能養人之形者唯炁與神神者妙萬
物而爲言氣者借冲虛以爲用至人之言莫
先乎炁至人之用莫妙乎神我先生得至人
之道見生死之機常味於无味用於无用爲
於无爲事於无事知神炁可以留形故守虛
无以養神炁知杳冥可以致信故入杳冥而
觀至精則天地之間其猶橐籥乎至人之不
死其猶谷神乎先生曰虛无之中有物謂之
神杳冥之中有物謂之炁炁者結虛無以成
妙故大洞真人曰三月內視注心一神則神
光化生纏綿五藏其理明矣且炁者神之母
神者炁之子欲致其子先修其母若使神不

受味於炁則炁无以通靈子不求食於母則
母无以致和道經曰既得其母以守其子既
得其子復守其母東華玉書云繫子長存心
安寧此皆謂修真之要言也加以耳目者神
之戶牖陰陽者炁之于戈也夫能閉戶牖息
干戈皆在神炁之默用若炁有所習神有所
歸即无關鍵而不可開无繩約而不可解萬
物貞明皆奉不言之教任无爲之化矣道經
云視之不見聽之不聞搏之不得吾將內靜
虛无杳冥之宰當視不見之形聽不聞之聲
搏不得之物三者皆得即我命在我不在於
天尹真人曰內觀神光不可謂无明反聽神
聲不可謂无音握固精神不可謂无形故修
道人爲視者見爲聽者聞爲搏者得有古之
真人其寢不夢其覺无憂先生曰我亦不夢

謂之神遊我神常遊不繫於晝夜獨處於逍遙之墟不貸之圃是謂采真之樂矣吾欲分而爲赤子則赤子因炁母而成形吾欲分而爲嬰兒則嬰兒因炁母而成質吾欲分而爲真人則真人因炁母而致靈此三者不可分故混而爲一一爲我神神在我身中嗟乎妄作之儔或存或守胡爲爾丹胡爲爾青心迷爾真目亂爾形不知形者不可與言炁不知炁者不可與言神知乎形知乎神者則資乎道矣且炁不能運則純精不應神不能用則真景不明故神明而能使炁炁專而能應神則知不修不能自明炁不專不能自柔道經曰專炁致柔能如嬰兒乎黃庭經曰仙人道士非有神積精累炁廼成真正謂此也後來學者或吐或納四時五芽之炁或服引七宿

二景之精握固以象胎形閉炁以爲胎息殊乖真人之妙旨蓋是古來之末事如此之徒濁亂元炁尤損於形神夫至人以心遊於淡炁合於漠飲漱於玄泉胎息於无味則神光內照五臟生靈自然有紫煙上浮玉彩交映敬傳先生之旨化白爲朱積精成形口銜靈芝降於形中是爲真仙之術守中抱一勿失與天地齊畢

神氣養形論

存神鍊氣銘

唐思邈孫真人述

夫身爲神氣之窟宅神氣若存身康力健神氣若散身乃死焉若欲存身先安神氣即氣爲神母神爲氣子神氣若俱長生不死若欲安神須鍊元氣氣在身內神安氣海氣海充盈心安神定定若不散身心凝靜靜至定俱身存年永常住道源自然成聖氣通神境神通慧命命住身存合於真性日月齊齡道成究竟依銘鍊氣欲學此術先須絕粒安心氣海存神丹田攝心靜慮氣海若具自然飽矣專心修者百日小成三年大成初入五時後通七候神靈變化出沒自在峭壁千里去住無礙氣若不散即氣海充盈神靜丹田身心永固自然廻顏駐色變體成仙隱顯自由通

靈百變名曰度世號曰真人天地齊年日月同壽此法不服氣不喫津不辛苦要喫但喫須休即休自在自由無阻無礙五時七候入胎定觀夫學道之人入有五時

第一時心動多靜少思緣萬境取捨無常忌慮度量猶如野馬常人心也

第二時心靜少動多攝動入靜心多散逸難可制伏攝之勤策追道之始

第三時心動靜相半心靜似攝心常靜散相半用心勤策漸見調熟

第四時心靜多動少攝心漸熟動即攝之專注一境失而遽得

第五時心一向純靜有事無事觸亦不動田攝心熟堅散准定從此已後處顯而入七候任運自得非關作矣

第一候宿疾並銷身輕心暢停心人內神靜
氣安四大適然六情沉寂心安懸境抱一守
中喜悅日新名為得道

第二候超過常限色返童顏形悅心安通靈
徹視移居別郡揀地而安鄰里知人勿令舊
識

第三候延年千載名曰仙人遊諸名山飛行
自在青童侍衛玉女歌揚騰躡煙霞綠雲捧
足

第四候鍊身成氣氣遶身光名曰真人存亡
自在光明自照晝夜常明遊諸洞宮諸仙侍
立

第五候鍊氣為神名曰神人變通自在作用
無窮力動乾坤移山竭海

第六候鍊神合色名曰至人神既通靈色形

不定對機施化應物現形

第七候身超物外迥出常倫大道玉皇共居
靈境聖賢集會弘演至真造化通靈物無不
達修行至此方到道源萬行休停名曰究竟
今時之人學道日淺曾無一候何得通靈理
守愚情保持穢質四時遷運形妄色衰體謝
歸空稱為得道謬矣此胎息定觀是留神駐
形之道術在口訣不書於文有德至人方遇
此法細詳留意必獲無疑賢達之人逢斯聖
矣

存神鍊氣銘

保生銘

唐 思邈 孫真 人 述

人若勞於形百病不能成飲酒忌大醉諸疾
自不生食了行百步數將手摩肚睡不苦高
枕唾涕不遠顧寅丑日剪甲理髮須百度飽
則立小便飢乃坐凝溺行坐莫當風居處無
小隙向北大小便一生昏暮暮日月固然忌
水火仍畏避每夜洗脚卧飽食終無益忍辱
爲上乘讒言斷親戚思慮最傷神喜怒傷和
息每去鼻中毛常習不垂地平明欲起時下
牀先左脚一日免灾咎去邪無辟惡但能七
星步今人長壽樂酸味傷於筋辛味損正氣
苦則損於心甘則傷其志鹹多促人壽不得
偏耽嗜春夏任宣通秋冬固陽事獨卧是守
真慎靜最爲貴財帛生有分知足將爲利強

知是大患少欲終無累神氣自然存學道須
終始書於壁戶間將用傳君子

保生銘 終

神仙食炁金櫃妙錄

命七

京 黑 先 生 譔

服陰陽符召六甲玉女法

夫欲修長生學仙者先須餌死絕粒保精有神其法並有漸次階級不可躐軌越格輒爾登陟務速必不達造次必顛墜是欲依之即無悞累矣

凡絕粒慮五神播蕩邪妄忤凌宜服神仙絕穀符欲服之法常以平旦東向左手持符右手執水默祝之曰

某甲好樂真道服食中和之炁甲子太玄玉女承翼給侍某甲行廚所在法成所求當得無令飢渴軍無大小人無多少皆當得飽祝訖即以水服符符自甲子起初至終六十日並同此祝餘甲當逐旬改呼玉女名字給侍

已下勿改之其符二道一陰一陽隨陰陽日月別書之



此符中甲子字至丙寅即改為丙寅字盡三十箇陽日勿令錯



此符中乙丑字至丁卯即改為丁卯字盡三十箇陰日勿令錯

陽符主甲丙戊庚壬子寅辰午申戌已上日辰朱書之

陰符主乙丁巳辛癸丑卯已未酉亥已上日

辰愚書之

甲子玉女名太玄字承翼畫一旬呼甲子太玄玉女承翼給侍

某甲云甲戌玉女名黃素字非廉上唯甲申玉女

名太素字瓊石上唯甲午玉女名絳宮字雲齡

上唯甲辰玉女名拜精字靈素上唯甲寅玉女名

青腰字惠精每一旬一玉女直事依經平旦持符執水祝而服之玉女當隨

心應念保謹人矣

此法非但自己修行能為他人絕穀不限十

人五人多少皆得如意自在矣唯要志心清

潔一齊陣立向日嚴事所奉師道稱名再拜

奉符如法皆能不食節解注舍德之厚日六

甲六癸相舍而咽之以生精神也

又經曰孰能有餘以奉天下唯有道者注云

能掬之以補丹田引炁結精唯有道者所能

解也

中嶽都儉食十一時炁法

平旦七七四十九咽日出六六三十六咽食

時五五二十五咽禺中四四一十六咽日中

九九八十一咽日昃八八六十四咽晡時七

七四十九咽日入六六三十六咽黃昏五五

二十五咽人定四四一十六咽半夜九九八

十一咽雞鳴八八六十四咽

黃庭經曰玉池清水灌靈根子能修之可長

存名曰飲食自然自然者華池華池者口中

之唾也呼吸如法咽之即不飢矣初絕穀三

日七日小極頭眩慎勿怪也滿二十一日成

矣炁力日增欲食可食不欲即息禁絕陰陽

不可亡精失炁也食穀乃通

食炁辟穀法

法曰先合口引之納炁咽之滿三百六十已

上不得減此咽之欲多多益善能日咽至千益明咽而食日減一餐十日後能不食也後炁常入不出意炁常飽不食三日腹中惛惛若飢或小便赤黃取好棗九枚若好脯如棗者九枚念食取一枚若二枚至三枚一晝一夜無過此九棗意中不念食者不須噉也常含棗核受炁令口中行津液嘉

真人食黃炁法

食黃之法常念脾飽胃黃炁潤澤神人長三寸著黃衣如立像兩手中各一人亦著黃衣如見即竊呼之黃常子黃常子黃庭真人在吾已生爲吾耳醴淵酒脯神丹芝草諸可飲食今並立來至咽之常以雞鳴時晝若飢者向日如上法爲之飢取飽上

行炁法

初行炁小不調久行易耳正偃卧握固兩足間相去四五寸兩臂間相去亦四五寸去枕微息四九三百六十息如委衣骨節皆解初爲勢至三十息後自轉身覺炁如雲行體中經營周身濡潤形體澆澁皮膚五藏六府皆悉充滿舊疾皆散爲之不止則康壯矣握固者如嬰兒之卷手也

初行炁先安穩其身而和其炁無與意爭若不和且止和乃爲之常守之勿倦也小行即小得之大行即大得之炁至則形安形安則鼻息調和鼻息調和則清氣來至清氣來至則覺形熱覺形熱則頗汗出汗出勿使起則神安神安則道自見矣養炁務欲其久當去忿怒愁憂去忿怒愁憂則炁不亂炁不亂則正炁來至正炁來至則口中甘香口中甘香

則多唾多唾則鼻息微長鼻息微長則五藏安五藏安則炁各順其理百病退去飲食甘美三炁和則形輕強壽老證見遂長生矣行炁以鼻納炁以口吐炁微而引之名曰長息納炁有一吐炁有六納炁一者謂吸也吐炁六者謂吹呼噓呵噓咽皆出炁也凡人之息一呼一吸無有此數欲爲長息吐炁之法時寒可吹時溫可呼委曲治病吹以去寒呼以去熱噓以去風又以去痛呵以去煩又以下炁噓以散滯咽以解極凡人極者則多噓咽道家行炁率不欲噓咽者噓咽者長息之忌也此男女俱存法本於仙經

道以精爲寶施與人則生人留於己則生身生身未度世名在於仙位生人即功遂功遂而身退身退陷俗已爲劇何況妄施而廢棄

棄損不覺多故廢老而墜天地有陰陽陰陽人所貴貴之合於道但當慎無費

老君曰精者血脈之川源守骨之靈神也精去則骨枯骨枯則死是以寶之也人以身爲國心爲君精爲臣炁爲民炁變爲精精化爲神神化爲嬰兒嬰兒上爲真人然後爲赤子此真一也天有三光日月星人有三寶神炁精三丹田者兩眉間泥丸宮上丹田也心爲絳宮中丹田也臍下三寸下丹田也常念此三丹田中赤子真人嬰兒此要道也言人能守一萬事畢正謂此也

老君曰從朝至暮常習不息即長生矣兩眉間却入一寸爲明堂二寸爲洞房三寸爲上丹田此上元真一者赤子字元先一名帝卿心爲絳宮中丹田爲中元真一者真人字子

丹一名光堅臍下三寸爲下丹田爲下元真一者嬰兒字元陽一名谷玄此三光也行炁閉炁常存念之

行炁訣

凡欲求仙大法有三一保精二行炁三服餌凡此三事亦各有淺深不遇至人不涉勤苦亦不可卒知之也然保精之術列叙百數服餌之方略有千種皆以勤勞不強爲務故行炁可以治百病可以去瘟疫可以禁蛇獸可以止瘡血可以居水中可以辟飢渴可以延年命其大要者胎息而已胎息者不復以口鼻爲之如在胞胎之中則成道矣

凡行炁之道其法當在密室閉戶安牀暖厚蓆褥枕高二寸半方與身平正身偃卧瞑目閉炁自止於胃膈以鴻毛著鼻上毛不動經

三百息耳無所聞目無所視心無所思當以漸除之耳若食生冷五辛魚肉及喜怒憂恚而引炁者非止無益更增炁病上炁攻逆也不能閉之則稍學之則稍學之初起三息五息七息九息而一舒更喻之若能十二息炁者爲小通也百二十息不舒者爲大通也此治身之大要也常以夜半後生炁之時閉炁以心中默數數之令耳不聞也

凡行炁服炁日午已後夜半已前名爲死炁不可服用也唯酉時炁可服爲日近明淨不爲死炁加之服亦可耳

凡服炁取子午卯酉時服是也如冬三月子時不可服爲寒也夏三月午時不可服之爲熱也仍須以意消息大略若腹中大冷取近日炁及日午之炁若腹中大熱取夜半炁及

平旦之炁服也

凡服炁遇冬三月寒則於一小室中生炭火暖之服之則腹中沖和如夏極熱時仍取月中炁服之則大涼矣

每欲服炁常取體中安穩消息自然得所如安穩則不住消息行之耳若住則加導引引之尤佳矣

凡初服入炁之時善用息以飽為度若飽後即導引之自然安泰也既得安泰永無疾苦已至道成矣

夫善用炁者噓水水為逆流噓火火為滅焰噓虎豹虎豹為之伏匿噓瘡血瘡血則止而矣

治萬病訣

凡治諸癆病在喉中胃中者枕高七寸病在

心下者枕高四寸病在臍下者去枕以口出炁鼻納炁者名曰瀉閉口溫炁咽之者名曰補欲引頭病者仰頭欲引腰脚病者仰足十指欲引胃中病者俛足十指欲引去腹中寒熱諸所不快者皆閉炁脹腹欲息者須以鼻息已復為至愈乃止矣

一平坐生腰脚兩臂展手據地口徐吐炁以鼻納之者除胃中肺中之痛咽炁令溫閉目用也

一端坐生腰以鼻內炁閉之自前後搖頭各三十者除頭虛空花耗地轉之疾閉口搖之一左脇側卧以口吐炁以鼻納之者除積聚心下不快之證

一端坐生腰徐以鼻納炁以右手持鼻者除目昏若淚出者去鼻中息亦治耳聾亦除傷

寒頭痛之疾皆當以汗出爲度

一正偃卧以口徐出炁以鼻納之者除裏急飽食後小咽若咽炁數十令溫者爲度若炁寒者使人乾嘔腹痛可用鼻納炁咽之七至十至百則大填腹內除邪炁補正炁也

一右脇側卧以鼻納炁以口小吐炁數十兩手相摩熱以摩腹令其炁下出之者除兩脇皮膚痛悶之疾愈者止

一端坐生腹直上展兩臂仰兩手掌以鼻納炁閉之自極七息名曰蜀王臺除脇下積聚之疾

一覆卧去枕豎立兩足以鼻納炁四復以鼻出之四若炁出之極令微炁再入鼻中勿令鼻知除身中熱及背痛之疾

一端坐生腰舉左手仰其掌却右手同除兩

臂及背痛之疾炁結積聚之病

一端坐以兩手相扞抱膝閉炁鼓腹二七或三七炁滿則吐後炁通暢者爲度行之十年老有少容

一端坐生腰左右傾側閉目以鼻納炁除頭風自極七息止

一端坐生腰鼻納炁數十爲度除腹中飲食滿飽若快則止未便者復爲之若腹中有寒炁亦爲之

一端坐使兩手如張弓勢滿射可治四肢煩悶背急每日或時爲之佳

一端坐生腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻內炁自極七息除胃寒食不變則愈

一端坐生腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻納炁自極七息除瘀血納炁等並皆治之

一兩手却據仰頭自以鼻納息因而咽之數十除熱身中傷死肌肉等治之而愈

一正偃卧端展足臂以鼻納炁自極七息搖足三十而止除胃足中寒周身痺厥逆嗽

一偃卧屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足生腰以鼻納炁自極七息除痺癰熱痛兩胫不遂

一平坐兩手抱頭宛轉上下名為開脇除身體昏沉不通暢者並皆愈之

一踞坐伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納

炁自極七息除難屈伸及拜起胫中痛癰痺等病並皆治之

一踞坐伸左足兩手抱右膝生腰以鼻納炁自極七息展左足著外除難屈伸及拜起胫中癰一本云除風并目晦耳聾

一正偃卧直兩手兩手捻胞所在令如油囊

裏丹陰下濕小便難頻小腹重不快若腹中熱但口出炁鼻納之數十止亦不須小咽之若腹中不熱者行七息以溫先咽之十止

一覆卧傍視兩踵生腰以鼻納炁自極七息除脚中弦痛轉筋及脚酸痛

一踞坐兩手抱兩膝頭以鼻納炁自極七息除腰痺背痛

一偃卧展兩胫兩手令兩踵相向亦鼻納炁自極七息除死肌及足胫寒癰之疾

一偃卧兩手兩胫左膀兩足踵以鼻納炁自極七息除胃中有食不消苦嘔之疾

一踞坐生腰以兩手引兩踵以鼻納炁自極七息向兩膝頭者除身痺嘔逆之疾

一偃卧展兩手兩脚仰足指以鼻納炁自極

七息除腹中弦急切痛

一偃卧左足踵拘右足拇指以鼻納炁自極
七息除厥疾若人脚錯踵不拘拇指依文用
之

一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納炁自

極七息除周身痺

一病若在左端坐生腰右視目以鼻納炁極
而吐之數十止閉目而作

一若病在心下積聚者端坐生腰向日仰頭
徐以鼻納炁因而咽之三十而止開目而作

一若病在右端坐生腰左視目以鼻徐納炁
而咽之數十止

元陽經云常以鼻納炁含而漱之舌料唇齒
咽之一日夜得千咽者大佳當少飲食多即
炁逆逆則百脉閉百脉閉則炁不行炁不行

則疾病生

玄禾曰志者炁之神也炁者體之充也善者
遂其生惡者喪其形故行炁之法少食自節
心定自安志堅自通意專自達久成仙矣若
人服炁行炁者必當詳審斯篇而行之道可

成矣

真人曰夫天道盈缺人事多屯居處屯危不
能自慎而能克濟者天下無之故養性之士
不知自慎之方未足以論養生服炁之道也
故以自慎爲首焉

夫聖人安不忘危恒以憂畏爲本若無所畏
忌則庶事隳壞矣

經云人不畏威則大威至矣故以治身者不
以憂畏朋友遠之治家者不以憂畏奴僕侮
之治國者不以憂畏鄰境侵之治天下者不

以憂畏道德去之故憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也是故士無憂畏則身名不立農無憂畏則稼穡不滋工無憂畏則規矩不設商無憂畏則貨殖不廣子無憂畏則孝敬不篤父無憂畏則慈愛不著臣無憂畏則勲庸不建君無憂畏則社稷不安服炁養性修鍊胎息習學至道希慕神仙祕法者若失其憂畏則心亂而不治形躁而不寧神散而炁越志蕩而意昏應生者死應死者速應戒者敗應吉者凶其憂畏者猶之水火不可暫忘也人無憂畏子弟爲勍敵妻妾爲寇仇是以太上畏道其次畏物其次畏人其次畏身故憂於身者不拘於人畏於己者不制於彼慎於小者不懼於大戒於近者不悔於遠能知

此者水行蛟龍不能害陸行虎兕不能傷處世誇耀不能加善知此者萬事畢矣夫萬病橫生年命橫夭多由飲食之患飲食之患者過於聲色聲色者可絕之踰年唯飲食不可廢於一日爲益既廣爲患益深且滋味者百品或於氣勢相伐觸其禁忌更成沉毒緩者積年成病急者灾患而卒至也凡夏至後迄秋分勿食肥膩餅臠之屬此乃酒漿菓瓜相妨或當時不覺則病入秋節變生多諸暴下皆由涉夏取冷大過飲食不節故也而或者以病至之日便爲得病之初殊不知其由來者漸矣欲知自慎者當慎之於微也夫養性服炁胎息至道者當少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少

惡行此十二少者學道養生之都契也多思則神殆多念則志敗多欲則損志多事則形勞多語則耗神多笑則傷藏多愁則心攝多樂則意溢多喜則志錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無歡此十二多不除者養生損炁之本也唯無多無少幾乎道也故處士少疾遊子多患繁簡之殊也是故田夫壽高梁夫命短蓋嗜慾多少之驗也故俗人競利道士罕營夫常人不可無欲又復不可無事但約私心約狂念靖躬損思則漸漸而自息耳

封君達云體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿過虛恒去肥濃節鹹酸減思慮損喜怒除馳逐慎房室春夏施漏秋冬閉藏又魚膾生肉諸生冷之物此多損人速宜斷之彌大善

也心常念善不欲謀欺詐惡業之事此者大辱神損壽也忌之戒之不可犯也

彭祖曰重衣厚褥體不甘苦以致風寒之疾味脯肥甘醉飽饜飫以致疝結之病美色妖麗嬌妾盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀弋獵原野以致發狂之迷謀得戰勝取亂無弱以致驕逸之敗斯蓋聖人戒其失理可不思以自勗也夫養生服炁之道勿以久行久坐久聽久視不可強食強飲亦不可憂思愁哀飢乃食渴乃飲食止行數百步大益人夜勿以食若食則行約五里者無病損也日夕有所營為不住為佳不可至疲極不得大安無所為也故曰流水不腐戶樞不蠹以其勞動而不息也又曰夫服炁之人可以須知調護不偏也故

云久視傷血久卧傷炁久立傷骨久行傷筋
久坐傷肉遠思強健傷人憂患悲哀傷人喜
樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人
戚戚所患傷人寒暖失節傷人陰陽不交傷
人凡交須依導引諸術若能避衆傷人之事
而復曉陰陽之術則是不死之道也俗人但
知貪於五味不知有元炁可飲聖人知五味
之毒焉故不貪知元炁之可服焉故閉口不
言精炁息應也

凡服炁者斯文前後通覽審而行之大道全
矣

神仙食炁金櫃妙錄

道藏精華第六集之四
文山遜叟蕭天石主編

養性延命訣法輯要

自由出版社印行

枕中記

夫治身者不以憂畏朋友遠之治家者不以憂畏臣僕侮之治國者不以憂畏鄰境叛之治天下者不以憂畏道德去之故憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也是故士無憂畏則身名不立農無憂畏則稼穡不滋工無憂畏則規矩不設商無憂畏則貨殖不盈子無憂畏則孝敬不篤父無憂畏則慈愛不著臣無憂畏則勲庸不達君無憂畏則社稷不安故養性者失其憂畏則心亂而不理形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應存者亡應成者敗應吉者凶夫憂畏者其猶水火不可暫忘也人無憂畏子弟爲勑敵妻妾爲寇仇是故太上畏道其次畏天其次畏物其次畏人其次畏

身故憂於身者不拘於人畏於己者不制於彼慎於小者不懼於大成於近者不悔於遠能知此者水行蛟龍不能害陸行虎兕不能傷五兵不能及疾病不能侵讒賊不能謗毒螫不能加毒知此者萬事畢矣

夫百病橫生年命橫夭多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕之踰年飲食不可廢之一日爲益亦多爲患亦切且滋味百品或氣勢相伐觸其禁忌更成酖毒緩者積年成病急者災患而卒至也

凡夏至後迄秋分勿食一切肥膩餅臠之屬此與酒漿瓜果相妨當時未必即病入秋節變多諸暴下皆由涉夏取冷太過飲食不節故也而或者以病至之日便謂得病之初不知其所來之漸矣欲自知慎者當慎之於微

也

夫養生者當少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養生之都契也

多思則神殆多念則志散多欲則損智多事則形勞多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懽多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不治多惡則憔悴無歡此十二多者養生之本也唯無少無多者幾乎道也故處士少疾遊子多患事務繁簡之殊也田夫壽高貴命年夭嗜慾少多之驗也故俗人競利道士罕營

夫常人不可無欲又復不可無事但和心約念靖躬損思慮則漸漸自息耳

封君達云體欲常勞食欲常少勞勿過極少

勿至虛常去肥醲節鹹酸減思慮損喜怒除馳逐慎房室春夏施寫秋冬藏精又魚鱠生肉諸腥冷之物此多損人速宜斷之彌大善也心常志善不欲謀欺詐事此大辱神損壽彭祖曰重衣厚褥體不堪苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽饜飫以致疝結之病美色妖麗媚妻盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒婉之惑馳騁遊觀弋獵原野以致發狂之失謀得戰勝兼弱取亂以致驕逸之敗斯蓋聖人戒其失理不可不思以自勗也養生之道勿久行久坐久聽久視不强食不强飲亦不可憂思愁哀飢乃食渴乃飲食已行數百步大益人夜勿食若食即行五六里無病

常須日夕有所營為不佳為佳不可至疲極

不得太安無所爲也故曰流水不腐戶樞不蠹以其勞動不息也

想爾曰勿與人爭曲直當減人壽算也若身不寧當反舌塞喉漱津咽唾無數須臾即愈道士有疾閉目內視心使生火以燒身令盡存之使精如髮髯即愈若有痛處皆存其火燒之秘驗也

禁忌

凡甲寅庚申日是尸鬼競亂精神躁穢之日也不得與夫妻同席言語面會必當清淨沐浴不寢整備也其日可宜遣欲

凡服食藥物不欲食蒜石榴豬肝犬肉豬肉房中都絕爲上服神藥勿向北方大忌亥子日不可唾忘精失氣減損人年命

凡入山日未至山百步先却行百步反足乃

登山山精不敢犯人衆邪伏走百毒藏匿

凡服食忌血味使三尸不去

凡求仙必不用見死人尸大凶

又忌三月一月之中不得與女人同處大凶

避忌

勿以冬甲子夜眠卧

凡求仙忌十敗一勿好淫二勿爲陰賊兇惡

三勿酒醉四勿穢慢不淨五勿食父母本命

肉六勿食已本命肉七勿食一切肉八勿食

葷膩五辛九勿殺一切昆蟲衆生十勿北向

大小便仰視三光勿北向解脫衣裳勿北向

罵詈犯破毀勿犯日月星辰勿以八節日行

威罰勿以朔晦日怒勿以六甲日食鱗甲之

物勿以丙申日食雞肉勿以丙午日食雉肉

勿以乙卯日大醉勿以二月九日食魚勿以

三月三日食五藏肉及百草心勿以四月八日殺伐草木勿以五月五日見血勿以六月六日起土勿以七月七日思念惡事勿以八月八日市諸附足之物勿以九月九日起牀席勿以十月五日罰責人勿以十一月十一日沐浴勿以十二月晦日內三日不齋燒香念道此忌法天人大禁三官告察以是日乃爲重罪矣或令人三魂相疾七魄流競或胎神所憎三官受惡之時也是以惡夢交其丹心校魅乘其未闕精液解犯神真恍惚流變多禁真識忌術子能奉修則爲仙才不奉天禁則爲傷敗

天官大神忌食生血忌燒大畜毛忌燒蒜皮及諸薰菜皆伐亂胎元臭傷嬰神慎之凡學道之士勿傳衣及履屐巾褐大凶勿吊

喪臨屍經穢汗若有崇奉六天及事山川魔神者勿居其室弗饗其饌勿著其衣勿冠其中蓋避其尸穢之下氣遠其邪風之往來凡學道之士勿抱嬰兒仙家大忌

八節日勿雜處所以專精求妙忌履穢汗常

須薰香數沐浴違之者凋敗慎之者飛昇

夫陰丹內御房中之術黃道赤氣交接之益七九朝精吐納之要六一迴丹雌雄之法雖獲仙名而上清不以比德雖均致化而太上不以爲貴此穢仙濁真固不得視乎玉閭者矣且夫嶮嶮履冰多見倒車之敗縱有全者臭亂之地仙耳

夫建志內學養神求仙者當數沐浴致靈氣也

夫學道者每事欲密泄一言一事輒減一算

第三日也

夫朝拜別作淨衣不可他雜出入靜戶並以水漱口燒香時出戶勿回顧

凡咽液者常閉目內視

凡書章符當北向勿雜筆硯必先燒香

凡耳中忽聞叫喚啼呼及噴水雷聲鼓鳴若鼻中聞臭氣血腥者並凶徵也急燒香沐浴齋戒三日守三元帝君求乞救護行陰德爲人不能爲行人不能行矜孤憫窮扶危拯傾即衆惡自滅

凡買藥物勿與人爭貴賤可從長者佳人買之勿令多口嫉妬人見之

夫喜怒損志哀感損性榮華感德陰陽竭精皆學道之大忌仙法之所疾也理護衣被使有常人常燒香使冷然不雜也

夫習真者都無情欲之感男女之想也若丹白存於胃中則真不感應靈女上尊不降矣縱有得者不過在於主者耳陰氣所接永不可以修至道吾昔常恨此類改之速耳故知真道不可對求要言不可偶聽也誠之哉誠之哉

導引法

常以兩手摩拭面上令面有光澤斑皺不生行之五年色如少女

卧起平氣正坐先以手掩項上因仰面視上使項與兩手爭爲之三四止使人精和血通風氣不入能久之不病訖又屈動身體四極反張側掣宣搖百開各爲之三

卧起先以手巾若厚帛拭項中四面及耳後周巾熱溫溫然也順髮摩項良久摩兩手以

治面目久久令人目明邪氣不干都畢咽液三十過以導內液又欲數按耳左右令無數令耳不聾鼻不窒爾

常以生氣時咽液三七遍閉目內視訖按體所痛處每坐常閉目內視存見五藏六府久行之自得分明了常以手按兩目近鼻兩皆閉氣爲之氣通乃止周而復始常行之洞視千里常以手按兩眉後小穴中三九過又以手心及指摩兩目額上以手旋耳三十過皆無數時節也畢以手逆乘額三九過從眉中始乃上行入髮際中口傍咽液無數也常行之令人眼目清明一年可夜書亦可人中審爲之勿語其狀善矣

行氣法

凡欲求仙大法有三一曰保精二曰行氣三

曰服餌也凡此三事亦附淺至深不遇至人不涉勤苦亦不可卒知之也然保精之術近有百法行氣亦有數千條服餌之方略有十種皆以勤勞不絕爲務故行氣可以治百病可以去瘟疫可以禁蛇獸可以止瘡血可以居水中可以辟飢渴可以延年命其大要者胎息而已胎息者不復以口鼻噓吸也如在胞胎之中則道成矣

夫善用氣者噓水水爲之逆流噓火火爲之滅炎噓蟲豹蟲豹爲之伏噓金瘡瘡血則止聞有毒蟲所中雖不見其人便遙爲噓呪我手男左女右彼雖萬里之外皆即愈也又中惡卒病但吞之三九之病亦登時差之但人性多躁少能安靜以思其道耳

凡行氣之道其法當在密室閉戶安牀輭席

枕高二寸半正身偃卧瞑目閉氣息於胃膈以鴻毛著鼻口上而毛不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思當以漸除之耳若食生冷五辛魚肉及喜怒憂恚而行氣者非止無益更增氣病上氣嗽逆不能頓閉之稍學之初起於三息五息七息九息而一舒氣尋更噓之能十二息不舒氣是小通也百二十息不舒氣是大通也百二十息不舒氣可以除病隨病所在念之頭痛念頭足痛念足欲令其愈和氣攻之從時至時便自銷矣此治身之大要也

凡行氣常以夜半之後生氣時閉氣以心中數之令耳不聞恐有誤亂以手下籌能至於千則去仙不遠矣

凡吐氣常令入多出少常以鼻入口吐若天

大霧惡風猛寒勿行氣也但閉之此謂要妙彭祖曰至道不煩但不思念一切則心常不勞又復導引行氣不息直爾可得千歲更服金丹上藥可以畢天不朽

清齋休糧存日月在口中晝存日夜存月令

修真秘錄

前商州豐陽縣主簿符度仁纂

食宜篇

思仙門曰夫修養之士何物所宜食之充飢得不傷損矣真人曰酸鹹甘苦食之各歸其時春夏秋冬順之勿逆其藏所食大過成疾亦深節戒作方延益無限其傷損之事前已具言延益之宜今爲子說無令脫略子宜志之

八素云春宜食辛

辛能散也夏宜食鹹鹹能潤也長夏

1997

10

10

NE

10

مجلس

13

1



也

心病者宜食麥羊肉杏蔬

脾病者宜食粳米牛肉粳菜

肺病者宜食黃黍雞肉桃葱

腎病者宜食大豆黃黍豬肉果蓏

是故謹和五味則骨正筋柔氣血以流腠理以密如是則氣骨以精謹道如法長有天命

羊肉大熱羊頭肉平主風眩疫疾羊肚主補

胃虛損小便數止虛汗羊乳酪補肺利大腸

羊腎補虛弱益髓

犬肉溫主補五臟勞傷久服益氣力厚腸胃

實下焦填骨髓不食炙食

唯有守真一可以一切不畏也

餌藥法

按諸服食之方凡有千數但費詞難領今採余經見効者數十條以補不迫其神丹大藥及未有効者此不論之

夫欲服食先草次木次石此將藥之大較所謂精麤相代階淺以至深也

凡人從少及長體習五穀不可一朝而遣凡藥為益遲微無充飢之驗唯積之不已方令骨髓填實則五穀居然而自斷也五穀之中

大麥為上盛冬不死故可食也

次橡子非果非穀而最益人服食未能斷穀啖之為佳無氣而受氣無味而受味消飲而止痢令人強健不極次有粟亦佳

斷穀常餌法

茯苓末

五斤

生栗末

五斤

胡麻

九蒸

末五斤

石三味

先以水一石煮肥大乾棗五斗令減

半出研濾令皮核極淨更以水一斗別洗取

皮核中甜味令盡以微火煎如稠糖下之令

冷和藥搗一萬杵密封稍稍餌以當食不食

不廢服大藥

又法

取天門冬去心皮末服方寸七日三無問人間山中常勿廢之久久益善亦釀酒服之治癥瘕積聚風癲狂去三蟲伏尸除痰濕痺輕令益氣令人不飢百日則還年却老能早服益善常於好地多種薯蕷蒸食當穀大佳服藥兼茯苓以當諸食法

取茯苓五斤淨治搗下篩白蜜三升和之納銅器中重釜煮之數迴轉非銅器好瓷器亦佳蜜乾出搗三萬杵旦服三十九如梧桐子日三服百日百病除二百日夜書二年使鬼四年玉女來侍

凡合仙藥先齋戒三日煎藥於幽隱處勿使人畜見之唯作藥者身自臨之以木蓋器上

勿露之火唯淨木用心伺候欲多作任意藥成納密器中勿泄之萬歲不敗

又法

取胡麻三斗黃黑無在精治擇釜中微火熬之令香細搗爲末下篩白蜜三升和令調煎之如茯苓法搗三萬杵旦服九如梧桐子三十九盡一劑腸化爲筋

此二方與世方少異若年少者當餌茯苓若年過四十當服胡麻

凡茯苓治少胡麻養老亦可二物並合倍用蜜共煎爲丸老少並治不必別作也

長生服餌大法

凡服食先服草木藥大覺得力然後服石藥藥有逆順所謂差之毫毛失之千里也然後可服丹不相害也

服油法

凡欲餌神藥及雲母當先服之麻油一斗薤白三斤切之納油中微火煎之令薤黑焦去滓合酒溫服半升日再或三合百日血脉充盛一年後乃可服藥

服巨勝法

胡麻仁大豆

右各熬令香取豆黃合搗篩服五合日三漿送亦可蜜和服雞子大一枚日四漸自不飢然後服四鎮可以補虛勞耳

餌雲母法

本草云雲母上品藥味甘無毒平主下氣堅肌益精去身死皮肌中風寒熱邪氣明目安五藏耐寒暑久服志高不老延年神仙生齊雲山及瑯琊北定山石間二月採澤瀉爲之

使畏蟬甲及露水

雲母有八種各有異名向日視之乃別色黃白而多青者名雲英宜春服之令人身輕入水不寒增壽四千年色青黃煌煌而多赤者名雲珠宜夏服之令人身輕耐寒暑增壽三千年色如冰雪乍黃乍白者名雪沙季夏服之身輕生光耐風寒增壽二千年色黃白晶晶者名雲光宜秋服之堅筋骨通經脈增壽一千年色青白而多黑者名磷石宜冬服之身輕入火不灼五色備者名雲母四時可服雜黑而強肌者生銅鐵間名地塚不可服伐人命赤色而重厚者名陽起石是五雲之根別入藥用不可服
凡雲母厚一寸有千八百重雜以砂土埋第一精者盆中陰地歲月便自生長

鍊法

薄壁去砂土以東流水漬數日乃槌破而壁之訖又以水淘汰百許過極令淨乃隨遲速用之若遲用者當以五月久茅屋漏水於白瓦器中漬之百日漉出若有水垢不淨者更以東流水淘汰數過漉令燥其浮泛細者亦別器盛之八月中以新布兩人各持一頭亦可繫竹竿頭於山野淨草上拂取露絞取汁隨拂汁足淹雲母乃止不足更取漬也以漬雲母五六十日以外乃可取用著溫煖處勿令寒凍欲為粉者便漉取令燥作熟皮囊盛急擊以手授之從旦至中碎靡靡出以絹篩取餘滓更按取盡上猶不大細以指攪看當見炁炁者更於大木盆中少水浸和泥良久以水淘汁細絹漉取餘滓又研淘取盡止清

澄之亦可接竟以紗葛靡篩乃於白燥盆中研之絹漉如法亦善亦可先研以絹漉澄令燥仍用皮囊按細絹篩之亦可露水漬之百日出令燥擣以囊於水中漉取汁澄乾治之凡如此法成粉令極細如麴指攪彌得光明佳也若猶不精可以露水煮粉如沸點燥乃更曰擣重絹篩之若速用者取淘竟者薄壁絹囊盛納沸湯裏出浮寒水中又納湯又淨水如此十過當一易水令冷候視軟出曝乾韋囊中授之便成粉

服雲母方

出衛叔卿王隱素書

取雲母一斤五色具者細壁之以久茅屋曬水若秋百草上露以漬之百日内韋囊中盛挺之絹篩著竹筒中塞口懸甑下白沙一石填上蒸之一日一夜氣達去之納黍稻米一

石一日又云一宿一日氣達又去更納新黍
稻米一石一日氣達去之乃出以白蜜一升
合和於銅器中湯上煎之合可丸丸如麻子
以星宿出時一服二丸服三五十日如梧桐
子三丸常以雞鳴服一九三十日身輕目明
五十日腹中痺七十日三蟲伏尸皆去八十
日皮膚光澤九十日入水火不燒濡百日易
以筋骨三百日走及奔馬一年爲真人又云
年七十已上四百日已後乃得仙此是用一
斤法多者益之一云用二斤一云三斤

又法

取桂十斤削取三斤擣下篩葱白莖四斤熟
擣布絞取汁以和桂屑納生竹筒中木蓋密
口懸蒸黍米五斗下米熟爲水又納雲母粉
一斤一日復化爲水服一椀斗許日三服三

十日貌如童子

又法

取雲母粉一斤硝石白者一斤擣篩之白蜜
三升合攪納生竹筒中漆固口埋北垣下三
十日出之盛銅器中稍稍似水若酒水服之
二十日身光三十日露不著身五十日火不
能害百日之後便成仙人

消玉法

取美玉一斤細末之納雲母水中十日消可
服半斤諸石屑內中皆消不但是玉

又法

取雲母粉一斤硝石一斤合擣如泥納瓶
漆固口埋濕地入三尺亦可懸井中十日化
爲水服一椀斗日三稍加之却老還少身形
光澤余試之三法已驗

服雄黃法

本草云雄黃味苦甘平大溫有毒主治寒熱鼠癰惡瘡疽痔死肌疥蟲蠹瘡目痛鼻中息肉及絕筋破骨百節中大風積聚癖氣中惡腹痛鬼注殺精物惡鬼邪氣百蟲毒勝五兵然諸蛇蟲毒悅澤人面練食之輕身神仙餌之皆飛入腦中勝鬼神延年益壽保中不飢昔抱朴子及陶隱居在江左之日雄黃與金同價將合大藥求索無處自古諸仙聖等皆慨此物不足以所學道不以時成况此二賢耶余齠年志道壯乃知方亦渴茲藥遂一年間息心於服餌矣余至貞觀年中遊峨嵋山市得武都雄黃四十餘斤顆立奇大光色炤爛近古所無自非聖德所加可能致此物見此藥已覺四體輕飄飄然有凌雲之氣余忻

逢聖代屬此神物惟同志者速宜將之仙經曰諸石之中惟丹砂雄黃爲上鍊治之法無服不難宜可營之此乃度世要藥未及大丹其餘服餌皆不出此夫其醉飽者莫能信之

餌雄黃法

取雄黃末之飛取花蒸之數日白蜜丸之服如彈丸日三稍減之去三蟲長生也鍊松脂和之甚佳亦可多作不限一二斤也土釜飛之

又法

取雄黃末以清酒和蒸之次用白蜜成丸服雄黃虎狼百毒不敢近入水辟蛟龍辟五兵一切蠱毒祿魅皆不能加心開目明甚有威式

又法

取雄黃水銀等分合搗相得納銅器中蒸之三日三夜當化為水若未化更蒸之數上下出之炭火煨之數上下當作紫色白蜜丸之服如麻子三九日三至千日通神

又法

取雄黃水和以鍊松脂作服如小豆大二枚十日三蟲下二十日百病愈百日能便通神抱朴子曰雄黃當得武都山所出者純而無雜其色赤如雞冠而光明曄曄者乃可用耳其但純黃似雌黃色無光明者不任作仙藥為可合治病藥耳餌服之法或以蒸煮之或酒餌或以消石化為水乃凝之或以脂桐裏蒸之於赤土下或以松脂和之或以三物鍊之引之而布巾如冰服之皆令人長生百病

除三尸下癥瘕滅白髮黑齒生千日則玉女來侍可得役使以致行厨又玉女常以黃玉為誌大如黍米在鼻上是真玉女也無誌者是鬼試人余先服之已具見之矣

真人授魏夫人穀仙丸一名制蟲丸

夫學仙道者宜先服之填骨補筋駐年還白體生異光久服神仙昔者右真人郭少金以方授介象又授劉根張陵等數人並按而服之遂皆致神仙凡合藥當在別室淨潔處不合雜人多目臨視亦宜沐浴齋戒三日乃可擣治之

甘草六兩 丹砂三兩 精明 大黃五兩 錦乾
地黃七兩 五味子五兩 白朮三兩 人參五兩 茯苓
蒼朮四兩 當歸三兩 天門冬四兩 木防己一兩 豬苓
三細辛二兩 決明子二兩

右十四味並令得精新上藥無用陳久先各細搗篩乃秤散取兩數定乃入臼以次先納甘草搗一千杵次納丹砂又千杵如此以次盡十四種合一萬四千杵畢乃下白蜜和調治畢又搗萬六千杵都合三萬杵藥成盛之容器後食服如梧桐子十九寧從少起亦可服三十丸此藥內養滅病無毒無所禁忌食一年乃大得其益無責旦夕之急効也俗中女子服之令多子而無傷

三元真一經云涓子告蘇林曰必欲作地上真人須先服食去三尸殺滅穀蟲蟲有三名伐人三命一名青姑伐人眼命是故目闇面皺口臭齒落由青姑之氣穿鑿泥丸故也二名白姑伐人五藏是故心氣少多忘荒悶由白姑之氣貫穿六府之液故也三名血尸

伐人胃命是故腹輸煩滿骨枯肉焦意志不開所思不固失食則飢悲傷憂慟精誠不感神爽雜錯由血尸之蟲流噬魂胎之關也不去三尸而服食者穀雖斷蟲猶存非益也又所夢非真顛倒翻錯邪欲不除都由蟲在其內搖動五神故也欲求真道長生當先服制蟲丸者即此方是也如不知此道求神仙未之有也

合仙藥祭法

凡欲合神藥先齋戒七日入室沐浴著粉七日訖具藥物必須天晴明及開成除日若寅日於中庭淨地西北向以藥物著地地安一高机机上以棗一升酒一器脯一胸生人再拜長跪啓曰臣某天真之子上皇之孫上天醫女至奉上上太一君左玉房仙官臣某合

藥服之延年謹設醮再拜

諸餌丹砂八石雲母百草丸散欲延年養生求神仙之法當祭太一君不祭者作藥多不成縱成服之無益不能得仙故祭者太一臨之或遣玉女來下神氣所加令藥神驗皆齋戒稱臣作丸者臨納藥入曰時祭作餌者然火時祭作散者須成乃祭祭時皆先具諸果藥羅列著太一座間乃祭用案南向用酒五盃脯五胸棗二盤饌祭厚者用酒五斗脯五片棗二斗燒香再拜祝曰

謹請九天真人高皇太上天真太一君地真太一君太一玉童太一玉女華蓋火光使者下臨其席再拜叩頭曰乞爲甲移災去厄長生久視今當合某種藥伏願諸太上老君太一君臨盤共服黃官紫蓋之下願藥氣無縱

無橫無飛無揚和合冲氣延命退長謹奉天神神藥盛明天師舉火玉女侍傍分天之氣太一乃臨某再拜上酒畢乃送辭當齋三日勿履穢然後可祭祭時不欲令人見知唯欲清淨一處若不可無人者夜半子時亦佳勿使人見之道家服藥一年一祭不必待合藥乃祭祭餘胙唯得行人食之餘人不得食

服藥禁忌法

凡服玉忌酒五辛魚肉服丹忌入汙穢及見血視死血尤凶服丹砂及雄黃皆忌血食若不斷者久久令人半身不遂服松柏忌豬犬鹽豉服天門冬忌鯉魚肉服菖蒲忌熱食服木忌桃李及酒服黃連忌豬肉服胡麻忌豬犬服黃精忌梅服地黃忌犬夫血氣強盛者宜早將之形骸枯悴者實難

救也此皆衆仙秘道慎勿輕傳苟非其人不
可妄授神農曰土藥養命中藥養性下藥治
病此之謂也

仙人養生延年服五靈芝方

五靈芝者五老之精氣也萬物草木皆稟天
地陰陽之精氣唯松柏受真精氣最多經霜
霰而不凋秋冬不變色受命延長千秋萬歲
神仙智人商量草木服食功力總不如松柏
仙人道士參詳衆方並不如此五靈芝方世
有道士學仙養生求延年長命及長生者可
依方採掇合和服之自古至今効者非一若
非好道君子莫傳此方

採松柏法

常以三月四月採新生松柏葉可長三四寸
許與花藥及葉一時採取蔭乾乾訖細搗爲

求闕文

蜜爲丸如小豆大常以每月一日及十五日
日未出時燒香東向手持藥八十一丸以酒
下之服一年延十年命服二年延二十年命
欲得長肌肉加少大麻巨勝心力弱者加茯
苓人參此藥除百病壯元氣益五藏六府清
神明目少強不衰老延年益壽神驗若用七
月七日露水丸之更佳服藥祝曰
神仙真藥體合自然服藥入腹天地同年祝
訖服藥斷豬肉五辛最切慎之

枕中記

養性延命錄序

夫稟氣含靈唯人爲貴人所貴者蓋貴爲生
生者神之本形者神之具神大用則竭形大
勞則斃若能遊心虛靜息慮無爲服元氣於
子後時導引於閑室攝養無虧兼餌良藥則
百年耆壽是常分也如恣意以耽聲色役智
而圖富貴得喪恒切於懷躁撓未能自遣不
拘禮度飲食無節如斯之流寧免夭傷之患
也余因止觀微暇聊復披覽養生要集其集
乃錢尹張湛道林之徒翟平黃山之輩咸是
好事英奇志在寶育或鳩集仙經真人壽考
之規或得採彭鏗老君長齡之術上自農黃
以來下及魏晉之際但有益於養生及招損
於後患諸本先皆記錄今略取要法刪棄繁
蕪類聚篇題分爲上下兩卷卷有三篇號爲

養性延命錄擬補助於有緣冀憑緣以濟物
耳或云此書孫思邈所集

養性延命錄卷上

華陽陶隱居集

教誡篇第一

神農經曰食穀者智慧聰明食石者肥澤不
老謂鍊五石也食芝者延年不死食元氣者
地不能埋天不能殺是故食藥者與天相異
日月並列混元道經曰谷神不死河上公曰
谷養也能養神則不死神爲五藏之神肝藏
魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志五藏盡傷
則五神去是謂玄牝言不死之道在於玄此

玄天也天於人爲鼻牝地也地於人爲口天
食人以五氣從鼻入藏於心五氣清微爲精
神聰明音聲五性其鬼曰魂魂者雄也出入
人鼻與天通故鼻爲玄也地食人以五味從
口入藏於胃五味濁滯爲形骸骨肉血脉六
情其鬼曰魄魄者雌也出入於口與地通故
口爲牝也玄牝之門是謂天地根根原也言
鼻口之門乃是天地之元氣所從往來也綿
綿若存鼻口呼噏喘息當綿綿微妙若可存
復若無有也用之不勤用氣當寬舒不當急
疾動勞混元道德經曰出生謂情慾出於五
內魂定魄靜故生也入死謂情慾入於胃膽
精散神惑故死也生之徒十有三死之徒十
有三言生死之類各十有三謂之九竅而四
關也其生也目不要視耳不要聽鼻不要嗅

口不要言手不要持足不要行精不要施其
死也反是人之生也動皆之死地十有三
人欲求生動作反之十有三之死地夫何故以
其求生之厚也所以動之死地者以其求生
之活之太厚也達道反天妄行失紀
蓋聞善攝生者陸行不遇兕虎入軍不被甲
兵兕無所投其角虎無所措其爪兵無所容
其刃夫何故以其無死地以其不犯上十有
三之死地也
莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所
稟各有極也而智也無涯嵇康曰夫不慮而
欲性之動也識而發感智之用也性動者遇
物而當足則無餘智從感不求倦而不已故
世之所患恒在於智困不在性動也必有涯
隨無涯殆已郭象曰以有限之性尋無趣之

智安得而不困哉已而爲智者殆而已矣向秀曰已困於智矣又爲智以攻之者又殆矣莊子曰達生之情者不務生之所無以爲向秀曰生之所無以爲者性表之事也張湛曰生理自全爲分外所爲此是以有涯隨無涯也達命之情者不務智之所無奈何向秀曰命盡而死者是張湛曰乘生順之理窮所稟分豈智所知何也

列子曰少不勤行壯不競時長而安貧老而寡欲閑心勞形養生之方也列子曰一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類張湛曰人與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想生之道也始終和則神志不散

混元妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生去人故養生者慎勿失道爲道者慎

已失生使道與生相守生與道相保黃老經玄示曰天道施化與萬物無窮人道施化形神消亡轉神施精竭故衰形本生精精生於神不以生施故能與天合德不與神化故能與道同式玄示曰以形化者尸解之類神與形離二者不俱遂象飛鳥入海爲蛤而隨季秋陰陽之氣以氣化者生可冀也以形化者甚可畏也嚴君平老子指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲歸計於無爲故能達生延命與道爲久大有經曰或疑者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄於天地資生長於食息而有愚有智有強有弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形生愚智天也強弱壽夭人也天道自然人道自己始而胎氣充實生而乳食有餘長而滋味不足壯而

聲色有節者強而壽始而胎氣虛耗生而乳食不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而天生長全足加之導養年未可量道機曰又生而命有長短者非自然也皆由將身不謹飲食過差淫佚無度忤逆陰陽魂神不守精竭命衰百病萌生故不終其壽河圖帝視萌曰侮天時者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮雜書寶子命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五

藏繫在心肺終身無患孔子家語曰食肉者勇敢而悍虎狼之類食氣者神明而壽仙人靈龜是也食穀者智慧而天人不食者不死而神直任喘息而無思慮

傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈

開年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉太史公司馬談曰夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則斃神形早衰欲與天地長久非所聞也故人所以生者神也神之所託者形也神形離別則死死者不可復生離者不可復返故乃聖人重之夫養生之道有都領大歸未能具其會者但思每與俗反則闡踐勝轍獲過半之功矣有心之徒可不察歟小有經曰少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少養生之都契也多思則神殆多念則志散多欲則損志多事則形疲多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則志錯懽亂多怒則百脉不定多好則專迷不治多惡則焦煎無權此十二多不除養生之本

也無多者幾乎真人大計奢懶者壽慳勤者天放散劬怵之異也田夫壽膏粱天嗜欲少多之驗也處士少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競利道士罕營胡昭曰目不欲視不正之色耳不欲聽醜穢之言鼻不欲向羶腥之氣口不欲嘗毒刺之味心不欲謀欺詐之事此辱神損壽又居常而歎息晨夜而吟嘯干正來邪也夫常人不得無欲又復不得無事但當和心少念靜身損慮先去亂神犯性此則害神之一術也黃庭經曰玉池清水灌靈根審能修之可長存名曰飲食自然自然者則是華池華池者口中唾也呼吸如法咽之則不飢也老君尹氏內解曰唾者湊爲醴泉聚爲玉漿流爲華池散爲精浮降爲甘露故口爲華池中有醴泉漱而咽之溉藏

潤身流利百脉化養萬神支節毛髮宗之而生也中經曰靜者壽躁者夭靜而不能養減壽躁而能養延年然靜易御躁難將盡順養之宜者則靜亦可養躁亦可養韓融元長曰酒者五穀之華味之至也亦能損人然美物難將而易過養性所宜慎之邵仲湛曰五穀充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不甘口甘口充肌者俗人所珍苦口延年者道士之所寶素問曰黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆百歲而動作不衰謂血氣猶盛也今時之人年始半百動作皆衰者時世異耶將人之失耶岐伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數房中交接之法飲食有節起居有度不妄動作故能與神俱盡終其天命壽過百歲今時之人則不然以酒爲漿以

妄爲常醉以入房以慾竭其精以好散其真不知持滿不時御神務快其心遊於陰陽生治起居無節無度故半百而衰也老君曰人生大期百年爲限節護之者可至千歲如膏之用小炷與大耳衆人大言而我小語衆人多煩而我少記衆人悻暴而我不怒不以人事累意不修仕祿之業淡然無爲神氣自滿以爲不死之藥天下莫我知也無謂幽冥天知人情無謂闇昧神見人形心言小語鬼聞人聲犯禁滿千地收人形人爲陽善吉人報之人爲陰善鬼神報之人爲陽惡賊人治之人爲陰惡鬼神治之故天不欺人依以影地不欺人依以響老君曰人修善積德而遇其凶禍者受先人之餘殃也犯禁爲惡而遇其福者蒙先人之餘殃也名醫叙病論曰世人

不終者壽咸多天歿者皆由不自愛惜忿爭盡意邀名射利聚毒攻神內傷骨髓外貶筋肉血氣將無經脉便擁肉理空踈唯招蠱疾正氣日衰邪氣日盛矣不異舉滄波以注燭火頽華嶺而斷涓流語其易也甚於茲矣彭祖曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲不思色不思勝不思負不思失不思得不思榮不思辱心不勞形不極常導引納氣胎息爾可得千歲欲長生無限者當服上藥仲長統曰蕩六情五性有心而不以之思有口而不以之言有體而不以之安安之而能遷樂之而不愛以之圖之不知日之益也不知物之易也其彭祖老聃庶幾不然彼何爲與人者同類而與人者異壽陳紀元方曰百病積天多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕

之踰年飲食不可廢之一日爲益亦多爲患亦切多則切傷少則增益張湛云凡脫貴勢者雖不中邪精神內傷身必死亡非妖禍外侵直由冰炭內煎則自崩傷中喘血也始富後貧雖不中邪皮焦筋出委辟爲癯貧富之於人利害猶於權勢故病疹損於形骸而已動勝寒靜勝熱能動能靜所以長生精氣清靜乃與道合莊子曰真人其寢不夢慎子云晝無事者夜不夢張道人年百數十甚翹壯也云養性之道莫久行久坐久卧久視久聽莫強食飲莫大沈醉莫大愁憂莫大哀思此所謂能中和能中和者必久壽也仙經曰我命在我不在天但愚人不能知此道爲生命之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故虛損生也譬如枯朽之木遇風即

折將崩之岸值水先頽今若不能服藥但知愛精節情亦得一二百年壽也張湛養生集叙曰養生大要一曰啗神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此已往義可略焉青牛道士言人不欲使樂樂人不壽但當莫強健爲力所不任舉重引強掘地苦作倦而不息以致筋骨疲竭耳然於勞苦勝於逸樂也能從朝至暮常有所爲使之不息乃快但覺極當息息復爲之此與導引無異也夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動數故也飽食不用坐與卧欲得行步務作以散之不爾使人得積聚不消之疾及手足痺癢面目黧肝必損年壽也皇甫隆問青牛道士青牛道士姓封字君達其養性法則可施用大

略云體欲常勞食欲常少勞無過極少無過
虛去肥濃節鹹酸減思慮捐喜怒除馳逐慎
房室武帝行之有效彭祖曰人之受氣雖不
知方術但養之得理常壽之一百二十歲不
得此者皆傷之也小復曉道可得二百四十
歲復微加藥物可得四百八十歲嵇康亦云
導養得理上可壽千歲下可壽百年彭祖曰
養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失
四時之和所以適身也彭祖曰重衣厚褥體
不勞苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽厭飫
以致聚結之病美色妖嬈嬪妾盈房以致虛
損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑
馳騁遊觀弋獵原野以致發狂之失謀得戰
勝兼弱取亂以致驕逸之敗蓋聖賢或失其
理也然養生之具譬猶水火不可失適反爲

害耳彭祖曰人不知道徑服藥損傷血氣不
足肉理空踈髓腦不實內已先病故爲外物
所犯風寒酒色以發之耳若本充實豈有病
乎仙人曰罪莫大於淫禍莫大於貪咎莫大
於讒此三者禍之車小則危身大則危家若
欲延年少病者誠勿施精命夭殘勿大溫消
骨髓勿大寒傷肌肉勿咳唾失肥液勿卒呼
驚魂魄勿久泣神悲感勿恚怒神不樂勿念
內志恍惚能行此道可以長生

食誠篇第二

真人曰雖常服藥物而不知養性之術亦難
以長生也養性之道不欲飽食使卧及終日
久坐皆損壽也人欲小勞但莫至疲及強所
不能堪勝耳人食畢當行步躊躇有所修爲
爲快也故流水不腐戶樞不朽蠹以其勞動

數故也故人不要夜食食畢但當行中庭如數里可佳飽食即卧生百病不消成積聚也食欲少而數不欲頓多難銷常如飽中飢飢中飽故養性者先飢乃食先渴而飲恐覺飢乃食食必多盛渴乃飲飲必過食畢當行行畢使人以粉摩腹數百過太益也青牛道士言食不欲過飽故道士先飢而食也飲不欲過多故道士先渴而飲也食畢行數百步中益也暮食畢行五里許乃卧令人除病凡食先欲得食熱食次食溫暖食次冷食食熱暖食訖如無冷食者即喫冷水一兩嚥甚妙若能恒記即是養性之要法也凡食欲得先微吸取氣嚥一兩嚥乃食主無病真人言熱食傷骨冷食傷藏熱物灼膚冷物痛齒食訖踞踞長生飽食勿大語大飲則血脉閉大醉則

神散春宜食辛夏宜食酸秋宜食苦冬宜食鹹此皆助五藏益血氣辟諸病食酸鹹甜苦即不得過分食春不食肝夏不食心秋不食肺冬不食腎四季不食脾如能不食此五藏尤順天理燕不可食入水爲蛟蛇所吞亦不宜殺之飽食訖即卧成病背疼飲酒不欲多多即吐吐不佳醉卧不可當風亦不可用扇皆損人白蜜勿令李子同食傷五內醉不可強食令人發癰疽生瘡醉飽交接小者令人面肝咳嗽不幸傷絕藏脉損命凡食欲得恒溫暖宜入易銷勝於習冷凡食皆熱勝於生少勝於多飽食走馬成心癡飲水勿忽咽之成氣病及水癖人食酪勿食酢變爲血痰及尿血食熱食汗出勿洗面令人失顏色面如蟲行食熱食訖勿以醋漿漱口令人口臭及

血齒馬汗息及馬毛入食亦能害人雞兔
犬肉不可合食爛茄屋上水滴浸者脯名曰
鬱脯食之損人久飢不得飽食飽食成癖病
飽食夜卧失履多霍亂死時病新差勿食生
魚成痢不止食生魚勿食乳酪變成蟲食兒
肉勿食乾薑成霍亂人食肉不用取上頭最
肥者必衆人先目之食者變成結氣及疰癘
食皆然空腹勿食生菓令人膈上熱骨蒸作
癰癰銅器蓋食汗出落食中食之發瘡肉疽
觸寒未解食熱食亦作刺風飲酒熱未解勿
以冷水洗面令人面發瘡飽食勿沐髮沐髮
令人作頭風蕎麥和猪肉食不過三頓成熱
風乾脯勿置秫米瓮中食之閉氣乾脯火燒
不動出火始動擘之筋縷相交者食之患人
或殺人羊胛中有肉如珠子者名羊懸筋食

之患癰癘諸濕食不見形影者食之成疰腹
脹暴疾後不周飲酒膈上變熱新病差不用
食生棗羊肉生菜損顏色終身不復多致死
膈上熱蒸凡食熱脂餅物不用飲冷醋漿水
善失聲若咽生葱白合蜜食害人切忌乾脯
得水自動殺人曝肉作脯不肯燥勿食羊肝
勿合椒食傷人心胡荽合羊肉食之發熱多
酒食肉名曰癡脂憂狂無恒食良藥五穀充
悅者名曰中士猶慮疾苦食氣保精存神名
曰上士與天同年

雜誠忌穰害析善篇第三

久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久
坐傷肉凡遠思強健傷人憂悲悲哀傷人喜
樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人
戚戚所患傷人寒熱失節傷人陰陽不交傷

人凡交須依導引諸術若能避衆傷之事而復陰陽之術則是不死之道大樂氣飛颺大愁氣不通用精令人氣力乏多視令人目盲多睡令人心煩貪美食令人洩痢俗人但知貪於五味不知元氣可飲聖人知五味之生病故不貪知元氣可服故閉口不言精氣自應也唾不熱則海不潤海不潤則津液乏是知服元氣飲醴泉乃延年之本也沐浴無常不吉夫婦同沐浴不吉新沐浴及醉飽遠行歸還大疲倦並不可行房室之事生病切慎之丈夫勿頭北卧令人六神不安多愁忘勿跂井今古大忌若見十步地墻勿順墻坐卧被風吹發癩癰疾勿怒目久視日月失明凡大汗忽脫衣不慎多患偏風半身不遂新沐浴了不得露頭當風不幸得大風刺風疾

觸寒來勿臨面火上成癰起風眩凡汗勿跂牀懸脚久成血痺足重腰疼凡脚汗勿入水作骨痺亦作遺症久忍小便膝冷兼成冷痺凡食熱物汗出勿盪風發症頭痛令人目澁饒睡凡欲眠勿歌詠不祥起眠訖勿大語損人氣凡飛鳥投人不可食焉若開口及毛下有瘡並不可食之凡熱泔洗頭冷水濯成頭風凡人卧頭邊勿安火爐令人頭重目赤鼻乾凡卧訖頭邊勿安燈令人六神不安冬日溫足凍腦春秋腦足俱凍比乃聖人之常法也凡新哭泣訖便食即成氣病夜卧勿覆頭婦人勿跂竈坐大忌凡若唾不用遠遠即成肺病令人手重背疼咳嗽凡人魔勿點燈照定魔死暗喚之即吉亦不可近前及急喚凡人卧勿開口久成消渴并失血色凡旦起勿

以冷水開目洗面令人目眩失明饒淚凡行途中觸熱逢河勿洗面生烏肝人睡訖忽覺勿飲水更卧成水痺凡時病新汗解勿飲冷水損人心腹不平復凡空腹不可見聞臭屍氣入鼻令人成病凡欲見死屍皆須先飲酒及咬蒜辟毒氣凡小兒不用令指月兩耳後生瘡是斷名月蝕瘡搗蝦蟆末傅即差并別餘瘡並不生凡產婦不可見狐鳧人能令產婦著腫凡人卧不用於窓櫺下令人六神不安凡卧春夏欲得頭向東秋冬頭向西有所利益凡丈夫飢欲得坐小便飽則立小便令人無病凡人睡欲得屈膝側卧益人氣力凡卧欲得數轉側微語笑欲令至少語莫令聲高大春欲得瞑卧早起夏秋欲得侵夜卧早起冬欲得早卧晏起皆有所益雖云早起莫

在雞鳴前晏起莫在日出後冬日天地閉陽氣藏人不欲勞作汗出發洩陽氣損人新沐浴訖勿當風濕語勿以濕頭卧使人患頭風眩悶髮頰面腫齒痛耳聾濕衣及汗衣皆不可久著令發瘡及患風癢痒老君曰正月旦中庭向寅地再拜呪曰

某甲年年受大道之恩太清玄門願還某甲去歲之年男女皆三通自呪常行此道延年玄女有清神之法淮南崇祠竈之規咸欲體合真靈護衛真生者仙經秘要常存念心中有氣大如雞子內赤外黃辟衆邪延年也發却衆邪百鬼常存念爲炎火如斗煌煌光明則百邪不敢干人可入瘟疫之中暮卧常存作赤氣在外白氣在內以覆身辟衆邪鬼魅老君曰凡人求道勿犯五逆六不祥有犯者

山大小便向西一逆向北二逆向日三逆向
月四逆仰視天及星辰五逆夜起保形一不
祥旦起真恙二不祥向竈罵詈三不祥以足
內火四不祥夫妻晝合五不祥盜志師父六
不祥凡人旦起恒言善事天與之福勿言奈
何歌謠名曰請福慎勿上牀卧歌山始卧伏
牀山飲食伏牀山以匙筯擊盤上山司陰之
神在人口左人有陰禍司陰白之於天天則
考人魂魄司殺之神在人口右人有惡言司
殺白之於司命司命記之罪滿即殺二神監
口唯向人求非安可不慎言舌者身之兵善
惡由之而生故道家所忌食玉泉者令人延
年除百病玉泉者口中唾也雞鳴平旦日中
日晡黃昏夜半時一日一夕凡七漱玉泉食
之每食輒滿口嚥之延年髮血之窮齒骨之

窮本筋之窮千過梳髮髮不白朝夕啄齒齒
不齧木不數截筋不替人常數欲照鏡謂之
存形形與神相存此其意也若矜容顏色自
愛說不如勿照凡人常以正月一日二月二
日三月三日四月八日五月一日六月二十
七日七月十一日八月八日九月二十一日
十月十四日十一月十一日十二月三十日
但常以此日取枸杞葉煮作湯沐浴令人光
澤不病不老月蝕宜救活人除殃活萬人與
天同功天不好殺聖人則之不好殺者是助
天地長養故招勝福善夢可說惡夢默之則
養性延年也

養性延命錄卷上

養性延命錄卷下

華陽陶隱君集

服氣療病篇第四

元陽經曰常以鼻納氣含而漱滿舌料唇齒咽之一日一夜得千咽甚佳當少飲食飲食

多則氣逆百脉閉百脉閉則氣不行氣不行則生病玄示曰志者氣之師也氣者體之充也善者遂其生惡者喪其形故行氣之法少食自節動其形和其氣血因輕而止之勿過失突復而還之其狀若咽正體端形心意專一固守中外上下俱閉神周形骸調暢四溢修守關元滿而足實因之而衆邪自出彭祖曰常閉氣納息從平旦至日中乃跪坐拭目摩搦身體紙唇咽唾服氣數十乃起行言笑其偶有疲倦不安便導引閉氣以攻所患必

存其身頭面九竅五藏四肢至于髮端皆令所在覺其氣雲行體中起於鼻口下達十指末則澄和真神不須針藥灸刺凡行氣欲除百病隨所在作念之頭痛念頭足痛念足和氣往攻之從時至時便自消矣時氣中冷可閉氣以取汗汗出輒周身則解矣行氣閉氣雖是治身之要然當先達解其理又宜空虛不可飽滿若氣有結滯不得空流或致發瘡譬如泉源不可壅遏若食生魚生菜肥肉及喜怒憂恚不除而以行氣令人發上氣凡欲學行氣皆當以漸劉君安曰食生吐死可以長存謂鼻納氣爲生口吐氣爲死也凡人不能服氣從朝至暮常習不息徐而舒之常令鼻納口吐所謂吐故納新也服氣經曰道者氣也保氣則得道得道則長存神者精也保

精則神明神明則長生精者血脉之川流守骨之靈神也精去則骨枯骨枯則死矣是以爲道務實其精從夜半至日中爲生氣從日中後至夜半爲死氣常以生氣時正僵卧瞑目握固握固者如嬰兒之拳手以四指押母指也閉氣不息於心中數至二百乃口吐氣出之日增息如此身神具五藏安能閉氣至二百五十華蓋明華蓋眉也耳目聰明舉身無病邪不干人也凡行氣以鼻納氣以口吐氣微而引之名曰長息納氣有一吐氣有六納氣一者謂吸也吐氣有六者謂吹呼唏呵噓咽皆出氣也凡人之息一呼一吸元有此數欲爲長息吐氣之法時寒可吹時溫可呼委曲治病吹以去風呼以去熱唏以去煩呵以下氣噓以散滯咽以解極凡人極者則多

噓咽道家行氣率不欲噓咽噓咽者長息之心也此男女俱存法法出於仙經行氣者先除鼻中毛所謂通神之路若天露惡風猛寒大熱時勿取氣明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二藏先損心腎受邪府藏俱病五勞者一曰志勞二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極四曰骨極五曰精極六曰髓極六極即爲七傷七傷故變爲七痛七痛爲病今人邪氣多正氣少忽忽喜忘悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋縮四肢拘急攣縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚疼痛此由早要用精過差血氣不足極勞之所致也凡病之來不離於五藏事須識根不識者勿爲之耳心藏病

者體有冷熱呼吹二氣出之肺藏病者會背
脹滿噓氣出之脾藏病者體上游風習習身
癢疼悶喘氣出之肝藏病者眼疼愁憂不樂
呵氣出之已上十二種調氣法依常以鼻引
氣口中吐氣當令氣聲逐字吹呼噓呵唏咽
吐之若患者依此法皆須恭敬用心爲之無
有不差愈病長生要術

導引按摩篇第五

導引經云清旦未起先啄齒二七閉目握固
漱滿嚥三咽氣尋閉不息自極極乃徐徐出
氣滿三止便起狼踞鵝顧左右自搖亦不息
自極復三便起下牀握固不息頓踵三還上
一手下一手亦不息自極三又叉手項上左
右自了揆不息復三又伸兩足及叉手前却
自極復三皆當朝暮爲之能數尤善平旦以

兩手掌相摩令熱熨眼三過次又以指搔目
四眇今人目明按經文拘魂門制魄戶名曰
握固與魂魄安門戶也此固精明目留年還
白之法若能終日握之邪氣百毒不得入握
固法屈大拇指於四小指下把之積習不止
眼中亦不復開一說云今人不遭魔魅內解
云一曰精二曰唾三曰淚四曰涕五曰汗六
曰溺皆所以損人也但爲損者有輕重耳人
能終日不涕唾隨有漱滿咽之若恒含棗核
咽之令人愛氣生津液此大要也謂取津液
非咽核也常每旦啄齒三十六通能至三百
彌佳今人齒堅不痛次則以舌攪漱口中津
液滿口咽之三過止次摩指少陽令熱以熨
目滿二七止今人目明每旦初起以兩手叉
兩耳極上下熱按之二七止令人耳不聾次

又啄齒漱玉泉三咽縮鼻閉氣右手從頭上引左耳二七復以左手從頭上引右耳二七止今人延年不聾次又引兩鬢髮舉之一七則總取髮兩手向上極勢擡上一七令人血氣通頭不白又法摩手令熱以摩面從上至下去邪氣令人面上有光彩又法摩手令熱雷摩身體從上至下名曰乾浴令人勝風寒時氣熱頭痛百病皆除夜欲卧時常以兩手指摩身體名曰乾浴辟風邪峻坐以左手托頭仰右手向頭上盡勢托以身并手振動三

右手托頭振動亦三除人睡悶平旦日出前面向南峻坐兩手托脰盡勢振動三令人面有光澤平旦起未梳洗前峻坐以左手握右手於左脰上前却盡勢按左脰三又以右手握左手於右脰上前却按右脰亦三次又

又兩手向前盡勢推三次又兩手向臂前以兩肘向前盡勢三次直引左臂奏曲右臂如挽一斛五斗弓勢盡力為之右手挽弓勢亦然次以右手托地左手仰托天盡勢右亦然然次拳兩手向前築各三七次拳左手盡勢向背上握指三右手亦如之療背膊臂肘勞氣數為之彌佳平旦便轉訖以一長柱杖策腋垂左脚於牀前徐峻盡勢掣左脚五七右亦如之療脚氣疼悶腰腎間冷氣冷痺及膝冷脚冷並主之日夕三掣彌佳勿大飽及忍小便掣如無杖但遣所掣脚不著地丰扶一物亦得晨夕以梳梳頭滿一千梳大去頭風令人髮不白梳訖以鹽花及生麻油搓頭項上彌佳如有神明膏搓之甚佳旦欲梳洗時叩齒一百六十隨有津液便咽之訖以水漱

口又更以鹽末揩齒即含取微酢清漿半小
合許熟漱取鹽湯吐洗兩目訖閉目以冷水
洗面必不得遣冷水入眼中此法齒得堅淨
目明無淚永無匿齒平旦洗面時漱口訖咽
一兩咽冷水令人心明淨去胃臆中熱譙國
華陀善養生弟子廣陵吳普彭城樊阿受術
於陀陀語普曰人體欲得勞動但不當使極
耳人身常搖動則穀氣消血脉流通病不生
譬猶戶樞不朽是也古之仙者及漢時有道
士君倩爲導引之術作熊經鸞顧引挽腰體
動諸關節以求難老也吾有一術名曰五禽
戲一曰虎二曰鹿三曰熊四曰猿五曰鳥亦
以除疾兼利手足以常導引體中不快因起
作一禽之戲遣微汗出即止以粉塗身即身
體輕便腹中思食吳普行之年九十餘歲耳

目聰明牙齒堅完喫食如少壯也虎戲者四
肢距地前三蹠却二蹠長引腰側脚仰天即
返距行前却各七過也鹿戲者四肢距地引
項反顧左三右二伸左右脚伸縮亦三亦二
也熊戲者正仰以兩手抱膝下舉頭左擗地
七右亦七蹲地以手左右托地猿戲者攀物
自懸伸縮身體上下一七以脚拘物自懸左
右七手鈎却立按頭各七鳥戲者雙立手翹
一足伸兩臂揚眉用力各二七坐伸脚手挽
足趾各七縮伸二臂各七也夫五禽戲法任
力爲之以汗出爲度有汗以粉塗身消穀氣
益氣力除百病能存行之者必得延年又有
法安坐未食前自按摩以兩手相叉伸臂股
導引諸脉勝如湯藥正坐仰天呼出飲食醉
飽之氣立銷夏天爲之令人涼不熱

御女損益篇第六

道以精爲寶施之則生人留之則生身生身則求度在仙位生人則功遂而身退功遂而身退則陷欲以爲劇何況妄施而廢棄損不覺多故疲勞而命墮天地有陰陽陰陽人所貴貴之合於道但當慎無費彭祖曰上士別牀中士異被服藥半裏不如獨卧色使目盲聲使耳聾味使口爽苟能節宣其道通抑揚其通塞者可以增壽一日之忌暮食無飽夜飽食眠損一日之壽一月之忌暮飲無醉夜醉卧損一月之壽一歲之忌暮須遠內一交損一歲之壽養之不復終身之忌暮須護氣暮卧目閉口閉口失氣入邪從口入采女問彭祖曰人年六十當閉精守一爲可爾否彭祖曰不然男不欲無女無女則意動意動則

神勞神勞則損壽若念真正無可思而大佳然而萬無一焉有強鬱閉之難持易失使人漏精尿濁以致鬼交之病又欲令氣未感動陽道垂弱欲以御女者先搖動令其強起但徐徐接之令得陰氣陰氣推之須臾自強強而用之務令遲蹀精動而正閉精緩息瞑目偃卧導引身體更復可御他女欲一動則輒易人易人可長生若御一女陰氣既微爲益亦少又陽道法火陰道法水水能制火陰亦消陽久用不止陰氣喻陽陽則轉損所得不補所失但能御十二女子而復不洩者令人老有美色若御九十三女而不洩者年萬歲凡精少則病精盡則死不可不忍不可不慎數交而時一洩精氣隨長不能使人虛損若數交接則瀉精精不得長益則行精盡矣在

家所以數數交接者一動不瀉則贏得一瀉之精減即不能數交接但一月輒再瀉精氣亦自然生長但遲微不能速起不如數交接不瀉之速也采女者少得通知養性年一

百七十歲視如十五殿王奉事之年問道於

彭祖也彭祖曰女姦淫所以使人不壽者非是鬼神所爲也直由用意俗猥精動欲泄務副彼心竭力無厭不以相生反以相害或驚狂消渴或癰癥惡瘡爲失精之故但施瀉無導引以補其處不爾血脉髓腦日損風濕犯之則生疾病由俗人不知補瀉之宜故也彭祖曰凡男不可無女女不可無男若孤獨而思交接者損人壽生百病鬼魅因之共交失精而一當百若欲求子令子長命賢明富貴取月宿日施精大佳月宿日直錄之於後天老

曰人生俱含五常形法復同而有尊卑貴賤者皆由父母合八星陰陽陰陽不得其時中也不合宿或得其時人中上也不合宿不得其時則爲凡夫矣合宿交會者非生子富貴亦利己身大吉之兆八星者室參井鬼柳張

心斗月宿在此星可以合陰陽求子月二日三日五日九日二十日此是王相生氣日交會各五倍血氣不傷令人無病仍以王相日半夜後雞鳴前徐徐弄玉泉飲玉漿戲之若合用春甲寅乙卯夏丙午丁未秋庚申辛酉冬壬子癸亥與上件月宿日合者尤益佳若欲求子待女人月經絕後一日三日五日擇中王相日以氣生時夜半之後乃施精有子皆男必有壽賢明其王相日謂春甲乙夏丙丁秋庚辛冬壬癸凡養生要在於愛精若能

一月再施精一歲二十四氣施精皆得壽百二十歲若加藥餌則可長生所患人年少時不知道知道亦不能信行至老乃始知道便以晚矣病難養也雖晚而能自保猶得延年益壽若少壯而一行道者仙可冀矣仙經曰男女俱仙之道深內勿動精思臍中赤色大如雞子乃徐徐出入精動便退一旦一夕可數十爲之令人益壽男女各息意共存之唯須猛念道人劉京云春三日一施精夏及秋一月再施精冬常閉精勿施夫天道冬藏其陽人能法之故得長生冬一施當春百崩道人言人年六十便當都絕房內若能接而不施精者可御女耳若自度不辦者都遠之爲上服藥百種不如此事可得久年也道林云命本者生命之根本決在此道雖服大藥及

呼喻導引備修萬道而不知命之根本根本者如樹木但有繁枝茂葉而無根本不得久活也命本者房中之事也故聖人云欲得長生當由所生房中之事能生人能煞人譬如水火知用之者可以養生不能用之者立可死矣交接尤禁醉飽大忌損人百倍欲小便忍之以交接令人得淋病或小便難莖中痛小腹强大悲怒後交接令人發癰疽道機房中禁忌日月晦朔上下弦望日月蝕大風惡兩地動雷霹靂大寒暑春夏秋冬節變之日送迎五日之中不行陰陽本命行年月日忌禁之尤重陰陽交錯不可合損血氣瀉正納邪所傷正氣甚矣戒之新沐頭新行疲倦大喜怒皆不可行房室彭祖曰消息之情不可不知也又須當避大寒大熱大風大雨大

雪日月蝕地動雷震此是天忌也醉飽喜怒
憂愁悲哀恐懼此人忌也山川神祇社稷井
竈之處此爲地忌也既避此三忌又有吉日
春甲乙夏丙丁秋庚辛冬壬癸四季之月戊
己皆王相之日也宜用嘉會令人長生有子
必壽其犯此忌既致疾生子亦凶夭短命老
子曰還精補腦可得不老矣子都經曰施瀉
之法須當弱入強出何謂弱入強出納玉莖
於琴弦參耑之間及洪大便出之弱納之是
謂弱入強出消息之令滿八十動則陽數備
卽爲妙也老子曰弱入強出知生之術強入
弱出良命乃卒此之謂也

養性延命錄卷下

三洞樞機雜說

日用導引神仙初地門

每朝凌晨或五更初澄心靜慮握固存神端嚴敷坐屏絕緣務寂無思想身於無身之中存心於無為之境是以和氣聿然自至即

便叩齒七通咽液七數丹田曰久成寶也然

後舒展體骨為十二般導引

一通百關兩手攀兩脚頭三度二左推右推

以一手串脚腰攀脚面又一手推脚三單展

足此互換各三數度咽納四雙攀足兩

手攀一脚如此互五左右托空以兩手背鎖

換三度度咽納五左右托空以兩手背鎖

推重物如此互換以三為數度咽納六托

天據地前以兩手相鎖反仰托天緩緩和頭向

納七龍盤鳳臂以左手串入右手互換以

三為數度八鳳凰展翼兩手先擺後以互換

三度度九左擺右擺以兩手相鎖抱頭面左
十推東推西以兩手相鎖托前擺東擺西
一擊天門以兩手相鎖摩鼻每七度為一
咽為十二仙人乾浴以兩手相擦似有熱氣
兩耳項膊一如操洗法唯多為妙

已上日用導引雖云凌晨亦不拘早晚但無事常習自然手熱筋軟骨壯氣和有疾除疾無疾爽神食飽消食饒過止飢一切作為並無所礙雖未可以長生久視亦且除身中浮疾諺云縱然不得力猶勝別勞心此之謂也

啄咽按摩法

真誥云夜行常當啄齒啄齒亦無止限數殺鬼邪鬼常畏齒聲是故不得犯人若兼以漱液祝說亦善也仙人劉京語皇甫隆曰夫朝睡起未澡洗之前安坐漱口唾曰玉泉令

滿口咽之即叩齒二七止又更漱唾如前又叩齒一如上法夫叩齒者召身內神令安之也又令人齒不朽咽液者令人身體光潤力壯有顏色去三尸蟲名曰鍊精使人長生若能終身行之得仙也

真誥太素丹景經曰一面之上欲常得兩手摩拭之熱高下隨形皆使極而令人面有光澤皴斑不生行之五年色如少女先當切摩兩掌令熱然後拭目順手摩髮如理櫛之狀兩臂亦更互以手摩之使髮不白脉不浮外大洞真經精景按摩篇曰卧起當平氣正坐先拭兩手乃度以掩項後因即面視上使項與兩手爭為之三四使人精和血通風氣不能入久行之不死不病又屈動身體伸手四極反張宣搖百關各為之三

又引消魔上靈經曰若體中不寧當反舌塞喉漱滿咽液無數須臾不寧之病自即除也亦覺身中寬軟又曰鼻亦得按其左右唯令無數也令人氣平所以灌漑中藏名書帝錄坐常欲閉目內視五藏腸胃久行之自得分明。了了也常能手掩口鼻臨目微氣久許時手中生液遂以摩面目常行之令人體香真誥云櫛頭理髮欲得多過通血氣散風濕也數易櫛更番用之也亦可不須解髮太極經曰理髮欲向王地既櫛髮之始而微祝曰

泥丸玄華保精長存左為隱月右為日根六合精鍊百神受恩祝畢咽液三過能常行之髮不落而日生之當數易櫛櫛取多而不使痛亦可令侍者櫛取多也血液不滯髮根常

堅也

亦書玉訣下云太玄上宮北帝常以庚申日制天民三尸魂神條人罪狀上奏帝君當此日能修齋奉戒晝夜思神則三尸不得上天言人之罪地司奏人善功列言帝君太一歡喜即記姓名左契長為種民太上上宮至真尊神常以甲子日遣太一中臺大使者下周諸地諸天檢校神祇枝散雜俗鬼精又其日能齋燒香中臺天使者皆條善功奏上三天上帝即為除監天領地鬼神主書名玉曆長為真人

北帝曲折祝

真誥云風病之所生生於丘墳陰濕三泉壅滯是故地官以水氣相激多作風痺之疾重者舉體不投輕者半身或失手足也若常夢

在東北及西北經接故居或見靈牀處所者正欲與塚氣相接也墓之東北為絕命西北為九厄此皆塚訟之凶地若見亡者於其間益其驗也若遇此夢者卧覺當正向上三喙齒而祝之曰

太元上玄九都紫天理魂護命高素真人我受上法受教恭玄長生久視身飛體仙塚墓永安鬼訟塞閒魂魄和悅惡氣不煙遊魅罔象敢干我神北帝打制收氣入淵得錄上皇謹奏玉晨如此者再祝又三叩齒則不夢夢塚墓及家死鬼若常得惡夢不祥者皆可按此法於是鬼炁滅邪魅散形也又云手臂不攢者沈風毒炁在脉中結痼痺骨使人然也宜針灸則愈又宜按北帝曲折之祝若行之百過病亦消除也先以一手徐徐按摩疾臂

良久畢乃瞑目內視咽唾三過叩齒三通正心微祝曰

太上四玄五華六庭三魂七魄天開地精神府營衛天胎上明四支百神九節萬靈受錄玉晨刊書玉城玉童侍身玉童護命永齊一景飛仙上清長與日月年俱後傾超騰昇仙得整太平流風結痼注鬼五飛魑魅塚氣陰氣相個凌我四支千家盛衰太一天丁龍虎曜威斬鬼不祥風邪即摧考注匿訟百毒隱非使我復常日月同暉考注見犯北辰忤如干明上威昔唐覽居山爲鬼所擊舉身不投如綿囊有道人教按此法皆即除之此北帝曲折之法諸疾有曲折者用此法皆佳不但風痺不投而已唐覽今在華山合虹丹服得不死真人問曰凡人何故數有病乎神人答

曰故肝神去出遊不時還目無明也心神去不在其脣青白也肺神去不在其鼻不通也腎神去不在其耳聾也脾神去不在令人口不知甘也頭神去不在令入胸冥也腹神去不在令入中央甚不調无所能化也四肢神去令入不能自移也夫精神其性常居空閑不居混濁欲思其神皆當齋戒懸象室中百病消亡不齋不戒精神不肯還反人也皆上天共訴人也所以人病積多死者不絕又云以兩手摩拭面目令小熱以爲常每欲數也人之將老面皺者先從兩目下始也人之體衰氣少者先從兩腎間始也謂此二處皺衰之戶牖氣力之關鍵故起居常行此法以辟皺衰而氣力常保康和也

靈寶天地運度經云靈寶自然運度有大陽

九大百六也小陽九小百六也三千六百六十年爲小陽九小百六也九千九百年爲大陽九大百六夫天危謂之陽九地虧謂之百六至金氏之後甲申之歲是天地運度否泰所終陽九會至時道德方明凶醜頓釋聖君受任於壬辰之年也

黃素四十四方經云常夜寢欲合眼時以手撫心三過閉目微祝曰

太靈九宮太一守房百神參位魂魄和同長生不死塞滅邪凶祝畢而寢此名爲九宮隱祝寢魂之法常能行之使人魂魄安寧常吉利也又耳鳴者外使入也耳神嬌女云宜即聲鍾以聞九宮使知外人來入今備也聲鍾者是今耳鳴之音也其聞之者錯手掩耳而祝曰

赤子在宮九真在房清聽神命亦察不祥太一流火以滅萬凶

聖真仙品

聖真仙各三合爲九品九品又各有三合爲二十七品玉清以聖爲正位上清以真爲正位太清以仙爲正位至於聖亦稱真真亦稱聖仙亦稱真真亦稱仙仙亦稱聖聖亦稱仙一千年一聖五百年一真一百五十年一仙百年一賢也

無上真人文始內傳云諸天神王散花燒香以供養得道之人也又云太上遺繡衣使者傳命與尹喜

莊子秋水第十七篇云莊子與惠子遊於濠梁之上莊子曰儵魚出遊從容是魚樂也惠子曰子非魚安知魚之樂耶莊子曰子非我

安知我不知魚之樂耶惠子曰我非子故不知子矣子固非魚也子之不知魚全矣莊子曰請循其本惠子曰汝安知魚樂云者既已知吾知之而問我我知之濠上也

方謙之字道冲冀州趙邦柏人縣人外身濟物山家多患山瘡寄名即斷人有請其方者謙之答曰心正可以治邪吾居貧無財可施常誦法輪道德經隨喜衆善惡惡衆惡如此可以自治亦能治他也

神仙傳麻姑以米擲地視米墮地皆成丹砂王方平笑曰姑故年少也吾老耳了不喜復作此曹狡獪變化也

孫博河東人有清才能屬文乃學道治墨子之術能使草木金石皆爲火光照數里亦能使我身成炎火口中吐火指大樹生草皆枯

焦更指之則復如故亦能使三軍之衆各成一聚火也每作火燒他人以水沃之經日不滅須博自指乃止也行大水中非但已身不濡濡能使從者數百人皆不沾又能於水上布席坐飲食作樂使人舞水上不沒而盡歡有疾病者就恃自治亦無以云爲直指之言愈即愈又能吞刀劍及從壁中出入引鏡爲刀屈刀爲鏡可積時不改須博指之乃復故形也後入林慮山中舍神丹而仙去矣

叙術

夫術乃辟塞邪津氣遏鬼路矣餐其九餌則靈心四敷榮衛輕盈服其煎散則百疾瘳除可以長生久視也合術方不錄

南燭

山年無穀或窮不能得者皆單服南燭或和

茯苓或以蜜和南燭或雜松柏葉也南燭草木擣取汁以掩青龍之稻米作藥服之其樹是木而似草故號曰南燭草木一名猴藥一名男讀一名後卓一名惟那木一名草木之王名山皆有異越最多

太真科中卷云天子邦畿有田千里供宗廟膳遐邇象日月之遙故千里也號曰京師京大也師衆也天子所居大衆歸集也老君枕中開闔經云此生氣常當安隱某身勿得妄出也口是五災戶心是八毒門

魁魍魎魍魎魍凡書符先念三過部臨齧鱗書符於胡餅上密呪七遍

前符真書

每朝清旦叩齒二十四通持此呪三遍然後向東以茅香湯服符三九呪曰

皇靈之寶珍彌劫無衰朽精神常和同壽命自長久堅存不暫虧能破諸殃咎真人祕此文慎終常知首急急一如太上老君口勅律令

通靈真香法

夫香者所以降靈通神傳言驛行道達往來表明遠近所以典香侍香玉童玉女香官使者專司其職不可輕也出三洞備鍊科流珠經云燒異域穢臭毒惡辛烈之香謂乳香螺甲香此犯道禁非真人常修行之香也真人愛紫微幽木之香聞者皆慧謂此水蘂香胡香辛烈毒惡真人惡之胡香謂乳香桐柏真人王子晉謂清虛真人王子登曰昔蘇上卿愛燒辛烈之香悉銜於中華天尊形像之前地府上奏太上惡之乃退減仙位

神仙香譜云世人多以乳香供天夫乳香者一名胡香上帝與五星惡聞者蓋其味辛烈薰穢故也螺甲麝脐尤爲所忌沈香箋香降真香白檀香蘇合香青木香此香上衡四十二里丁香安息香此香辟邪却穢龍腦只可用生者熟龍腦慮其木之炁間雜

降真香珠法

以沈水香三斤薰木香二斤青木香九兩雞舌香五兩烏參三兩雀頭香六兩香白蔴二兩詹蔔香二兩白檀二兩艾香三兩安息香四兩木蘭三兩凡十二物別搗篩畢內乾棗肉十兩搗三萬杵於白瓷器中蒸一日以白蜜三斤和令相得搗熟丸之如雞頭子大青線穿之曝令乾名曰三真丸和香珠丸壇內燒之上徹九天天真玉女聞之降鑒於虛空

之中出九天生神齋儀

香油神燭法

洞神經香油法以沈水香九斤青桂皮三斤青木香十兩真檀十兩雞舌香八兩蘇合香八兩雀頭香十兩零陵香十八兩乾棗脂二十兩藿香十兩萱蘇六兩白蔴八兩凡十二物先齋取平建開成日東向或南向剉絹囊盛沈油中七日勿開若搗篩蜜和陽燄火燒之感降真靈出三洞道士修鍊科神燭油法詹蔔五兩薰陸三兩零陵香六兩甘松六兩白茅香三兩烏參三兩白蔴三兩凡七物剉令細絹囊盛之沈油中三日或五日七日然後用之然燈則靈香馥郁可以感降天真矣修香燈之要必在綵籠罩之護蟲拒風而光延久爾齋壇燈燭之外燭炬以多

為佳不可闕也出九天生神儀

香方

新茅香

二十兩淨擇去浮皮取淨十二兩細剉以蜜二兩同炒令黃

香附子

二兩剉

丁香皮

一兩半

黃檀

七兩剉

真香

一兩

右搗令均碎鍊好蜜二十四兩和揉勻以甕器盛埋陰地三二尺十日外取用每料用蜜拌和訖入甕香麝才三兩

清遠香方

甘松

十兩

香白芷

三十兩

玄參

五兩

零陵香

六兩

茅香

七兩

丁香皮

五兩

藿香

三兩

香附子

三兩

木

麝

半斤

降真香

五兩

右件淨洗剉曬搗為麝末鍊蜜和之埒器盛之久膏

三洞樞機雜說

三論同卷

彭祖攝生養性論

孫真人攝養論

抱朴子養生論

彭祖攝生養性論

神强者長生氣强者易滅柔弱畏威神强也
鼓怒騁志氣强也凡人才所不至而極思之
則志傷也力所不勝而極舉之則形傷也積
憂不已則魂神傷矣積悲不已則魄神散矣
喜怒過多神不歸室憎愛無定神不守形汲
汲而慾神則煩切切所思神則敗久言笑則
藏腑傷久坐立則筋骨傷寢寐失時則肝傷
動息疲勞則脾傷挽弓引弩則筋傷沿高涉
下則腎傷沈醉嘔吐則肺傷飽食偃卧則氣

傷驟馬步走則胃傷喧呼詰罵則膽傷陰陽
不交則瘡瘍生房室不節則勞瘵發且人生
一世久遠之期壽不過於三萬日不能一日
無損傷不能一日修補徒責神之不守體之
不康豈不難乎足可悲矣是以養生之法不
遠睡不驟行耳不極聽目不久視坐不至疲
卧不及極先寒而後衣先熱而後解不欲甚
飢飢則敗氣食誠過多勿極渴而飲飲誠過
深食過則癥塊成疾飲過則痰癖結聚氣風
不欲甚勞不欲甚逸勿出汗勿醉中奔驟勿
飽食走馬勿多語勿生食勿強食肥鮮勿沐
髮後露頭冬不欲極溫夏不欲極涼冬極溫
而春有狂疫夏極涼而秋有瘡痢勿露卧星
月之下勿飢臨屍骸之前勿睡中搖扇勿食
次露頭勿衝熱而飲冷水勿凌盛寒而逼炎

鑪勿沐浴後而迎猛風勿汗出甚而便解衣
勿衝熱而便入冷水浴身勿對日月及南北
斗大小便勿於星辰下露體勿衝霜霧及嵐
氣此皆損傷藏腑敗其神魂五味不得偏耽
酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝甘多傷腎鹹
多傷心此並應於五行潛稟四體可理可究
矣志士君子深可慎焉犯之必不便損久乃
積成衰敗是故心爲五藏之主氣爲百體之
使動用以太和爲馬通宣以玄寂爲車關節
煩勞即偃仰導引若不營攝養之術不順和
平之道須臾氣衰於不竟之際形枯於聲色
之前勞其渺渺之身焦其戚戚之思聞斯道
養深可修慎是以真人常日淡泊不親狂蕩
而愚者縱意未至損身已先敗其神魂傷其
魄矣悲夫

彭祖攝生養性論

孫真人攝養論

正月腎氣受病肺藏氣微宜減鹹酸增辛味助腎補肺安養胃氣勿冒冰凍勿極溫煖早起夜卧以緩形神勿食生蒸損人津血勿食生蓼必為癥瘕面起遊風勿食蟄藏之物減折人壽勿食虎豹狸肉令人神魂不安此月四日宜拔白髮七日宜靜念思真齋戒增福八日宜沐浴其日忌遠行

二月腎氣微肝當正王宜減酸增辛助腎補肝宜靜腸去痰水小洩皮膚微汗以散玄冬蘊伏之氣勿食黃花菜陳醋蘆發酒疾勿食大小蒜令人氣壅關膈不通勿食葵及雞子滯人血氣涇精勿食兔及狐貉肉令人神魂不安此月八日宜拔白髮九日忌食一切魚仙家大畏十四日不宜遠行仲春氣正宜節

酒保全真性

三月腎氣已息心氣漸臨木氣正王宜減甘增辛補精益氣慎避西風散體緩形便性安泰勿專殺伐以順天道勿食黃花菜陳醋蘆發癥瘕起瘧疫勿食生葵令人氣脹化為水疾勿食諸脾脾神當王勿食雞子令人終身昏亂此月三日忌食五藏及百草心食之地遺殃六日宜沐浴十二日宜拔白髮二十七日忌遠行宜齋戒念靜思真

四月肝藏已病心藏漸壯宜增酸減苦補腎助肝調胃氣勿暴露星宿避西北二方風勿食大蒜傷神魂損膽氣勿食生蘆令人多涕唾發痰水勿食雞雉肉令人生癰疽逆元氣勿食鱈魚害人此月四日宜沐浴拔白髮七日宜安心靜慮齋戒必有福慶其日忌遠行

五月肝藏氣休心正王宜減酸增苦益肝補腎固密精氣卧起俱早每發洩勿露體星霜下慎避北風勿處濕地以招邪氣勿食雞韭以爲癰瘍傷神損氣勿食馬肉及犢鹿肉令人神氣不安此月五日宜齋戒清靜此日忌見一切生血勿食一切菜十六日切忌嗜慾犯之大壽傷神其日忌遠行二十七日宜沐浴拔白髮

六月肝氣微脾藏獨王宜減苦增鹹節約肥濃補肝助腎益筋骨慎東風犯之令人手足癱瘓勿用冷水浸手足勿食葵必成水癖勿食茱萸令人氣壅此月六日宜齋戒沐浴吉其日又宜起土興工二十四日宜拔白髮其日忌遠行二十七日宜沐浴念靜思真施陰陽事吉

七月肝心少氣肺藏獨王宜安寧情性增鹹減辛助氣補筋以養脾胃無冒極熱勿恣涼冷無發大汗勿食茱萸令人氣壅勿食豬肉損人神氣此月勿思惡事仙家大忌五日宜沐浴七日宜絕慮齋戒九日謝前愆求祈新慶二十八日宜拔白髮二十九日忌遠行

八月心藏氣微肺金用事宜減苦增辛助筋補血以養心肝無犯邪風令人骨肉生瘡以爲癰瘍勿食小蒜傷人神氣魂魄不安勿食豬肚冬成嗽疾經年不差勿食雞雉肉損人神氣此月四日勿市鞋履附足之物仙家大忌十八日宜齋戒思念吉事天人興福之時二十一日宜拔白髮忌遠行去而不返又宜沐浴吉

九月陽氣已衰陰氣大盛暴風數起切忌賊

邪之風宜減苦增鹹補肝益腎助脾胃勿冒風霜無恣醉飽勿食葷菜有蟲不見勿食薑蒜損人神氣勿食經霜生菜及瓜令人心痛勿食葵化為水病勿食犬肉減葷夭壽此月九日宜齋戒十六日宜沐浴拔白髮二十七日忌遠行呼為羅網之日

十月心肺氣弱腎氣強盛宜減辛苦以養腎藏無傷筋骨勿洩皮膚勿妄鍼灸以其血凝津液不行勿食生椒損人血脉勿食生薤以增痰水勿食熊豬肉葷菜衰人顏色此月一日宜沐浴四日五日勿責罰仙家大忌是月十日忌遠行十三日宜拔白髮十五日宜齋戒靜念思真必獲福慶二十日切忌遠行十一月腎藏正王心肺衰微宜增苦味絕鹹補理脾胃勿灸腹背勿暴溫暖慎避賊邪之

風犯之令人面腫腰脊痠痛勿食豬肉傷人神魂勿食螺蚌蟹鼈損人元氣長尸蟲勿食經夏醋發頭風成水病勿食生菜令人心痛此月三日宜齋戒靜念十日宜拔白髮其日忌遠行不可出宜念善天與福去災十六日

宜沐浴吉

十二月土當王水氣不行宜減甘增苦補心助肺調理腎藏勿冒霜露勿洩津液及汗勿食葵化為水病勿食薤多發痼疾勿食鼈鼈

孫真人攝養論

抱朴子養生論

抱朴子曰一人之身一國之象也胃腹之設猶宮室也支體之位猶郊境也骨節之分猶百官也腠理之間猶四衢也神猶君也血猶臣也然猶民也故至人能治其身亦如明主能治其國夫愛其民所以安其國愛其氣所以全其身民弊國亡氣衰身謝是以至人上士乃施藥於未病之前不追修於既敗之後故知生難保而易散氣難清而易濁若能審機權可以制嗜慾保金性命且夫善養生者先除六害然後可以延駐於百年何者是耶一曰薄名利二曰禁聲色三曰廉貨財四曰損滋味五曰除佞妄六曰去沮嫉六者不除修養之道徒設爾蓋緣未見其益雖心希妙道口念真經咀嚼英華呼吸景象不能補其

短促誠緣捨其本而忘其末深可誡哉所以保和全真者乃少思少念少笑少言少喜少怒少樂少愁少好少惡少事少機夫多思則神散多念則心勞多笑則藏腑上翻多言則氣海虛脫多喜則膀胱納客風多怒則腠理奔血多樂則心神邪蕩多愁則頭鬢憔悴多好則志氣傾溢多惡則精爽奔騰多事則筋脉乾急多機則智慮沉迷斯乃伐人之生甚於斤斧損人之命猛於豺狼無久坐無久行無久視無久聽不飢勿強食不渴勿強飲不飢強食則脾勞不渴強飲則胃脹體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿至飢冬朝勿空心夏夜勿飽食早起不在雞鳴前晚起不在日出後心內澄則真神守其位氣內定則邪物去其身行欺詐則神悲行爭競則神沮輕侮

於人當減筭殺害於物必傷年行一善則魂
神樂攝一惡則魄神歡魂神樂死常以寬泰
自居恬快自守則身形安靜災害不干生錄
必書其名死籍必削其咎養生之理盡於此
矣至於鍊還丹以補腦化金液以留神斯乃
上真之妙道蓋非食穀啗血者越分而修之
萬人之中得者殊少深可誠焉

老君曰存吾此道上士全修延壽命中士半
修無災病下士時修免夭橫愚者失道擯其
性其斯之謂歟

抱朴子養生論終

神仙服食靈草菖蒲丸方

神仙服食靈草菖蒲丸方傳

夫菖蒲者水之精神仙之靈草大聖之珍方
遊山隱士遁世潛人皆服之梁武帝志翫經
興心在仙方搜求智士訪覓賢人時景龍中
呂姜雲進表曰昔中散大夫東方朔漢武帝
時仙人也惟敬尚服菖蒲伏願陛下依之梁
主劬而服之百病消除聰明爽利帝乃歎曰
天靈地精以神為主仙人以道爲尊豈不淳
和以藥爲本菖者盛也蒲者普也精者靈也
能廣救諸病延年益壽強志養顏日駐豈不

是仙草者也菖蒲奇哉兼竊倣之朝夕依法
服之甚有驗矣不唯男女老少服之尤有增
益每爲鬼神之所保護世人莫測其由服之
百無所忌若體熱即以秦膠一兩錢一盞水
煎待冷飲之即定盡與菖蒲爲使也時大歷

十四年按淵明曰但以九月九日採取菖蒲
炙日乾之杵爲散以糯米糊合之成丸

又一法太清經說神仙靈草菖蒲採取法以
三月三日四月四月五月五日六月六日七
月七日八月八日九月九日十月十日採之
時須是清靜石上水中生者仍須南流水者
北流水者不堪

又一法揀淨地生處採之當日收採於當處
去根上毛令淨以物盛之水中淨洗去濁汁
豎頭薄切以好日色曝乾杵羅好日合之作

糊法用陳糯米經宿浸淘去泔汁砂盆中細研澄滓煮熟以散攪和熟渡衆人爲丸如梧桐子大曝乾合中貯之初服十丸嚼一口飯和丸一時咽下後即酒下便喫點心飯尤佳百無所忌服經十月能消食兩月除冷疾三月百病痊而至四年精神有餘五年骨髓充滿六年顏色光澤狀如童子七年髮白再黑八年齒落重生九年皮膚滑膩十年面如桃花十一年骨輕十二年永是真人長生度世顏如芙蓉役使萬靈精邪不近禍患永消此藥大仙服之上昇世人莫知僕因見上清經文中具載功效凡世之人不合妄傳恐其怠慢也其得之者鎮心益氣強志壯神填髓補精髮髭皆黑若能志服永保長生也又法三百三十歲亦有加者長生度世其菖蒲功不

可當也人自不忘其藥固不謬矣五日採之俱佳刮去麤皮薄切曝乾一如前法杵羅研粳米糊和藥末得所成團然後入鐵臼中重擣三千下爲丸
劉根曰服菖蒲者博覽群書日夕無倦晝夜不寐百神皆爲侍奉
扁鵲曰菖蒲能治積年風疾廣濟世人男女有疾悉宜服之
昔陶潛五月五日採之以蜜爲丸有功無忌若飯丸絕妙老幼服之永無患害百無所忌
每日早晨二十五丸日午二十五丸晚後三十九丸不得闕廢時日一年已後出三尸九蟲無復搔擾河內縣道者葉敬原母年三十五因疾中風四肢不舉手足癱瘓羸瘦弱損一似鬼形應是方書尋覽皆遍千藥無効時有

少室仙人令服此藥一年已後百病並除四體充悅肌膚紅白步輕行速耳目聰明至五年形容轉少其功莫能測度也又治諸風腰脚半身不遂手足癱痺癱瘓偏風五勞七傷痔漏發來痛不可忍痛切連心汗濕衣服常如瘦病眼澁脚疼腹藏不調或瀉或痢如此疾狀羸瘦不差服之永除根本天行熱病瘴氣時疫傳尸相染十不存一但服此藥獲時痊平又治女人產後血暈衝心赤白帶下相連命絕但以菖蒲丸和少當歸煎一椀熱服之立可痊差又治丈夫脚重頭痛四肢沉重百脉無力行則欲倒坐則人扶但服此藥不久而痊但是男女諸疾悉主之其藥有五德以配五行青氣入藥而屬東方白氣入節而屬西方赤氣入華而屬南方黃氣入心而屬

中央黑氣入根而屬北方又能堅骨髓靈液填血補腦潤五藏益六府開胃口去皮膚中乾燥益口齒攝魂魄長精神去寒熱百脉和暢四體安康其藥上士服之永保長生中士服之延年駐顏下士服之百病不侵能消諸

病若清淨學道之人服之神通具錄所服菖蒲得道姓名如後

寇天師每服菖蒲得仙至今廟前生菖蒲鄭魚服二十年得仙蓋緯十年得仙道士官和十年得仙周鹿十年得仙紫弘原母子得仙王良年八十二年得仙少室仙人魯原十年得仙蕭光十年得仙少室山嚴存真母子十年得仙河內王興十年得仙河陽張士衡得仙王屋縣令周忠道得仙初縣有百姓客弘得仙海沂人李亮得仙處州王陪服此藥

八十年白目昇天

神仙云葛蒲傳十二卷秘在上宮此是上清經中具載聊錄要節以示學道之人其術固非詭妄如能一志採取依法服之必可以延年如是不好道小人強生誹謗妄說是非即致短折此方雖是好諸君子即可傳之道人不許輕泄也秘之

神仙服食靈草葛蒲丸方傳

太清經斷穀法

服食松根

取東行松根剥取白皮細剉曝燥搗從飽食之可絕穀渴則飲水

服食茯苓

茯苓削去黑皮搗末以醇酒於瓦器中漬令足淹又瓦器覆上密封塗十五日發當如餌食如博菴日三亦可屑服方寸匕不飢渴除病延年

又法

茯苓肉桂各一斤末之白蜜丸如雞子黃大日三服此張常度世法

又法

茯苓末三斤白蠟二斤麻子油三斤松脂三斤白蜜一斗先煎蜜三五沸納松脂沸納油

油沸納蠟蠟沸納茯苓末熟攪勻丸如李核大每日服一九日可再服得千歲不飢

又法

茯苓末三升白蠟五斤白蜜三斤合蒸如炊一石米熟傾器中丸如梧桐子大每服十九丸飢者復服十九百日後不飢乃日服一九禁雜食又取茅根搗取汁和此藥蒸服之百日後玉女至

又法

茯苓末五升油松脂七斤白蠟五斤白蜜三斤蜀蘇二升合蒸如炊一石米熟取出丸如梧桐子大服十九丸稍增以不飢為度十日後服一九勿餘食可飲少酒此是慈法大師依方施用於成都將服道俗蒙濟者多行道聽講者眾便可度世也出五符經

又法

先以水六斗煮白米四斗令熟去滓得四斗五升置不津器中澄冷之細剉小麥麴五斤納中再宿炊秫米五升冷暖隨時投之二三宿視香好復炊秫米二升投之一二宿納好

蜜一升攪令勻乃以精茯苓屑五斤新絹囊寬結口納酒中令沒勿使至底手按漉令汁得市入囊中封泥二十一日取出當服餅先日作佳食清潔齋戒明旦服如彈丸至暮令盡一斤小兒可半斤則終身不飢渴飲冷水不可溫飲若食穀藥立下自此以後日中正服兩丸至三丸耳其酒不可自飲凡酒亦然至忌此法以斷穀最勝久久神靈降傳凡服食茯苓切禁食酸物及熱物

服食本

成治术一石淨洗搗之水二石漬一宿煮減半加清酒五升重煮取一石絞去滓更微火煎熟納大豆末二升天門冬末一升攪和丸如彈丸旦服三九日一或山居遠行代食耐風寒延壽無病此崔野子所服法天門冬去心皮也

又法

成治术一石水一石煮之稍益至三石水盡消爛絞去滓銅器中煎熟大豆屑作餅圓二寸日食三枚納口中良久令消勿頓吞之則斷穀而長生

又法

成治术二石以水三石煮之稍益至十石五斗許乃絞去滓出著銅器中納白蜜五升松脂五斤棗膏五斤攪和微火煎如精服一丸

如雞子大日三不飢除百病長生松脂用成鍊者

又法

术一石咬咀著釜中煮三沸出汁又以水二石熟煮令爛乃合向汁納青梁米屑一升白蜜五升微火煎如糖日食二餅如常不飢氣力不散長生

又法

术一石咬咀之以水二石煮耗又以水一石煮一日令爛去滓更煎納稻米末三升鹽一升豉半升煮米令熟出納銅器中糠火煨令可餅餅重四兩先食兩餅如飢頓食五餅却五日食四餅却十日食三餅却一月食二餅乃比歲不復食不飢長生

又法

术五斤搗絞取汁以和茯苓屑三斤丸如梧桐子旦中夕各吞三丸不飢不老久服六甲六丁神至可役使

又法

以酒服术屑蒸曝乾更復曝如此九過止日服三方寸匕不飢延年以十一月十二月正月二月採之為佳凡服术禁食桃李也

服食黃精

黃精細切一石以水二石五升一云六石微火煮旦至夕熟出使冷手按碎布囊盛取汁煎之滓曝燥搗末合向釜中煎熬可為丸如雞子服一九日三服絕穀除百病身輕健不老少服而今有常不須多而中絕渴則飲水云此方最佳出五符中

又法

取黃精搗換取汁三升若不出以水澆簞取之生地黃汁三升天門冬汁三升合微火煎減半納白蜜五斤復煎令可丸服如彈丸日三服不飢美色亦可止簞取汁三升湯上煎可丸日食如雞子大一枚日再服三十日不飢行如奔馬天門冬去心皮

又法

取黃精根一石洗刮淨以水二石煮之又以五升酢煮令味盡簞取汁密盛漬之更煮滓亦令熟取汁合二汁澄取上好者納銅器中湯上煎如飴末熬大豆丸如糯服一雞子大日三不飢百日走及奔馬亦可以熬胡麻代豆亦可加米爲糯香美止飢出五符中以冬日及春二三月採佳凡服黃精禁食梅果等

服食養雞

常以二月九月採葉切乾治服方寸匕日三亦依黃精作餌法服之導氣脉強筋骨治中風跌筋結肉去面皺好顏色久服延年神仙

服食天門冬

乾天門冬十斤杏仁杏升搗末蜜波服方寸七日三夜一甘始所服名曰仙人糧

又法

天門冬三石去心皮搗簞取汁一石微火煎得五升出浮湯上納白蜜一升熬胡麻屑二升合和煎攪勿息令可丸以大豆卷屑餅圓三寸厚半寸日服一枚百日不飢肌肉潤澤延年亦可加地黃汁三升合煎此方云最佳出五符中

又法

天門冬剉去皮熟搗納釜中微火上煎納大

豆末四分之一合黃可餌食如雞子三枚止
飢美色以二月八月採為佳凡服天門冬禁
食鯉魚

服食巨勝

胡麻肥黑者取無多少簸治蒸之令熱氣周
徧如炊頃便出曝明旦又蒸曝凡九過止烈
日亦可一日三蒸曝三日凡九過燥訖以湯
水微沾於臼中搗使白復曝燥簸去皮熬使
香急手搗下羅從隨意服日二三升亦可以
蜜丸丸如鵝子日服五枚亦可飴和之亦以
酒和服稍稍自減百日無復病一年後身面
滑澤水洗不著肉五年水火不害行及奔馬
抱朴子云江東本無此方惠帝永安元年甲
子歲洛亂人得之余以永興二年八月一日
寓以為要秘

又法

取九蒸者一石加茯苓三斤合蜜九服如上
得力速

又法

取成蒸者一斗二升茯苓二十四兩澤瀉八
兩搗三萬杵每服如渾丸日三亦可蜜丸可
預作從軍入山涉水不令疲瘦遇食便食無
所禁忌

又法

取生胡麻一石槌去上皮蒸之一日曝乾搗
之漚釜中一石五升水復蒸令水減五升下
甑以寫木盤中悉以湯沃之加麥蘖屑一升
曝作糖卒時淋汁煎之三分餘一又銅器湯
上煎令可丸服如雞子大三九百日肌肉充
盛壽命無窮初服胡麻飢極者五日中作一

頓白米粥食之漸至十日又作久久則都斷
凡服胡麻禁食腥穢生菜若下痢不止煮乾
蘇葉飲之

服食雜米麥

稻米四升真麝香四兩合和攪之如炊一石
米頓飽食可支四年

又法

杏子五千枚搗碎取白汁二斛許煮取八九
升以漬稻米一升或五升勿令多搗出蒸之
氣出上以胡粉末一分投杏汁中攪和又以
泔飯更蒸盡汁止熟如棗脂狀宿作米食明
日食之可供兩人亦可百日一年不飢後欲
下藥飲藥汁則去也

又法

粳米黍米小麥大麻子熬大豆各五合入白

蜜一斤煎一沸冷水中九丸如李子一頓吞
之則終身不飢一方無黍米出在五符中

又法

青粱米一升赤石脂三斤合和以水漬之令
足淹置溫處三二日上生衣搗丸之大如李
子日食三丸則不飢渴即飲水可以遠行千
里不倦出五符中

又法

粳米一石以水漬之二十一日可作粉曝乾
取作粥一升粉可三作粥取支一日氣力不
減顏色如故身輕目明

又法

成治大麥屑三升上蜀蘇一斤熬湯五升合
膏漚麥曝令乾微熬黃香復納湯曝盡汁止
乃細磨從納甘草木屑各一斤按本屑二斤

鹽一升合和水服二方寸匕日三四渴者更服至五合若遇飯菜蔬便食之无禁在處若遇危厄荒飢可服終身不飢延壽

又法

大麥一石蜀蘇膏三斤水四升為湯納膏湯中膏消初飽食後稍進不飢除寒熱延年。

守中徑易法

取大豆種必生者三升于按令光明而體暖先美食竟乃頓吞之可解五十日百日不飢渴則飲水勿餘食欲去之服熱粥二升豆即下一法每兩日再拜一服一升於口中展轉嚼乃咽之口三明日乃分一升為三過小兒則半之又赤豆肉吞二升至三升亦支一歲又取大豆黃末三升一頓服亦可十日五日不食後欲去當服葵莖灰方寸匕即服豬膏

及酪蘇亦下

又法

先嚼蠟大如棗極令柔乃內猗氏肥棗并合嚼之即皆消而咽之入腹止熱除病斷穀又旦食一方寸蠟辟一日

又法

桑椹黑者曝乾搗之水服三合日三則不飢

又法

牛蘇羊蘇松脂蠟蜜各三斤合和煎食之支三年不飢

又法

天門冬末一升松脂一升蠟蜜各一升合和煎可九如梧桐子大旦中暮服三九如彈丸即不飢美色此亦云崔文手中祕方天門冬去心皮

欲還食穀解藥

凡服守中藥斷穀後不可食雜物若渴即得飲少冷水耳後脫欲還食穀者當先服葵子湯下藥乃可食也初食日作一合米粥日三二日後日二合米又三日後日五合又三日後七合又三日後日一升如此一月後乃可復常

葵子湯

葵子一升豬膏一斤以水五斗煮取二升去滓稍稍服之須藥下盡乃止亦可合米作薄粥飲之蜀蘇亦佳

又法

葵子消石分等末以粥清服方寸匕日再十日藥去盡乃可食穀亦可各取一升以米三升煮取一升日三服

又法

大府子研碎煮令熱飲五升取下亦可合作薄飲每令食肥滑物為善

太清經斷穀法

太上肘後玉經方

霞栖子盧遵元編

昔巢居子奉事東海青童君以節苦心寂奉師禮冒暑雨祁寒無懈無怠僅二十年乃口授玄法手錄聖方曰若求跨鶴昇九霄未易致也優遊乾坤之內守灝然之氣容色不改心目清朗壽數百年不歸得矣然神仙祕術不可傳失其人長安年中巢居子以寒棲子賢人也使沐浴齋戒乃授其事而貞元八年寒棲子以余不揆陋微游放自釋所從來者匪世俗之士無聲利之交若天與之正性謂不虛授乃使傳在余以隱棲子文華之士昔登上科忽遺馳驚息心道門僅六七年其玄法祕術無不得之而至理之要曾似未遇顧余有此遺禮留愛久之而言余亦知其志士

也况忘爵祿遇時稱騷雅之什有而若無實而若虛者哉必當羽化雲飛豈止龜鶴齊壽故寶曆乙未歲霞栖子盧遵元持太上八方網組玄寶一軸以授隱棲施君敬之戒之善自勤勉以致靈效云耳

乾天父地母七精散方

竹實三天兩日之精九蒸九曝主水氣地膚子四大兩太陰之精主肝明目黃精四大兩戊己之精主脾藏蔓菁子三大兩九蒸土邪丸明目松脂三大兩鍊令熟主風狂痺濕桃膠四大兩五木之精主鬼忤巨勝五大兩五穀之精九曝

右方昔傳黃帝服之上昇欲傳玄壇焚香啓上帝然可授之立盟不泄四十年一傳之不爾太上奪算七代受考於水官慎之

坤風后四扇散方

五靈脂三大兩延年益命仙靈脾三大兩強
筋骨松脂三大兩生風痢澤瀉三大兩強腎
根木二大兩益氣力乾薑二大兩益氣生乾
地黃五大兩補髓血石首蒲三大兩益心神
桂心三大兩補虛乏不足雲母粉四大兩長
肌膚肥白

右方風后傳黃帝高丘子授之後傳茅固
欲傳立誓不妄泄之各持為散仍合搗三
萬杵蜜丸亦得也

艮王君河車方

紫河車一具王母歌曰紫河車一龍潛變易
却老還童枯楊再益下文注曰紫河車者首
女是也東流洗斷血一百遍酒洗五十遍陰
乾曝合和生乾地黃八大兩補髓血牛膝四

大雨主腰膝菊花三大兩去筋風五味子三
大雨主五藏痿痿三兩助聖女人去之覆盆
子四大雨主陰不足已戟天二大雨欲多世
事加一女人去之訶黎勒皮三大兩主骨中
氣鼓子花二兩破筋骨苦耽二大雨治諸毒
藥甘草代薑蒲三大兩益精神乾漆三兩去
肌肉五藏風沙令黃柏子仁三兩添精挾苓
三兩安神雲英粉三兩縮腸黃精二兩補脾
胃金釵石斛二兩添筋澤瀉三大兩補男子
女人遠志二大雨益心力不忘杏仁四大兩
炒令無去尖皮去惡血氣巨勝四大兩延年
駐形神

古二十二味排散蜜丸服三劑顏如女子
昔傳蘇林子欲傳立盟歃血不爾太上科
之

吳龜臺王母四查散方

丹砂七兩朱砂三兩已上胡麻四大兩天門冬四兩茯苓五兩木三兩乾黃精五兩桃仁四兩去尖皮

右八味合搗三萬杵冬月散夏月丸之服

八年顏如嬰童之狀肌膚如凝脂昔傳茅衷立盟勿傳違者太上科之慎歟慎歟

離彭君麋角粉方

麋角三具兩具不限多少解開厚三分長五寸許去心惡物未泔浸夏三日一換冬十日一換一月已上似欲數入甑中蒸之覆以桑白皮使爛如芋曝乾粉之每斤八伏火硫黃一兩麋食舊酒精實八角也

此方彭君服之壽七百七十九歲後入地腓山去不知所在今人云彭逝謬耳別自

有傳此方有人於鶴鳴山石洞獲之捨不宣泄也

允夏姬杏金丹方

杏子仁六斗水研之取一石八斗入鐵釜中煮之先以羊脂指鐵釜令三斤脂盡即下杏仁汁以指火煮之四十九日乃取以搗子煎九如大豆日服一九三兩為一劑

此夏姬書母服三劑為少女後白日上昇其方出漢門子上經立盟勿泄殃及七代慎之慎之

坎南歎真人赤松子枸杞煎方

枸杞根三十斤取皮剝著九蒸九曝搗粉取根骨煎之湯水可三石後併煎之可如稀飴即入前粉和九九如梧相子服之一劑壽知百年

此方傳李八百立盟勿傳天殃將罰

震清精先生辦米飯方

白梁米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可三斗
已上每日煮一匙一月後可半匙兩月後可
三分與一腸化為筋風寒不能傷鬚髮如青
絲顏如冰玉

此方傳絲女服之役使六丁天兵衛侍秘
之勿傳當獲神仙切慎切慎

太上肘後玉經方

二篇同卷

保生要錄

修真秘錄

保生要錄序

嘗聞松有千歲之固雪無一時之堅若植松於腐壤不替月而必蠹藏雪於陰山雖累年而不消違其性則堅者脆順其理則促者延物情既爾人理豈殊然則所謂調攝之術者又可忽乎臣竊覽前人所撰保生之書往往拘忌太多節目大繁行者難之在於崇貴尤不易為臣少也多病留心養生研究既久編次云就其術簡易乘閒可行先欲固其正氣次欲調其肢體至于衣服居處藥餌之方疏

果禽魚之性有益者必錄無補者不書古方有誤者重明俗用或非者必正目之曰保生要錄雖無裨於聞道粗有資於衛生冒昧上獻伏深戰灼蒲虔貫謹序

保生要錄

司議郎蒲虔貫撰

養神氣門

嵇叔夜云服藥求汗或有弗獲愧情一焦渙然流離明情發於中而形於外則知喜怒哀樂寧不傷人故心不撓者神不疲神不疲則炁不亂炁不亂則身泰壽延矣

調肢體門

養生者形要小勞無至大疲故水流則清滯則滲養生之人欲血脉常行如水之流坐不

欲至倦行不欲至勞頻行不已然宜稍緩即
是小勞之術也故手足欲時其屈伸兩臂欲
左挽右挽如挽弓法或兩手雙拓如拓石法
或雙拳築空或手臂左右前後輕擺或頭項
左右顧或腰胯左右轉時俯時仰或兩手相
捉細細換如洗手法或兩手掌相摩令熱掩
目摩面事間隨意爲之各十數過而已每日
頻行必身輕目明筋節血脉調暢飲食易消
無所擁滯體中小不佳快爲之即解舊導引
方太煩崇貴之人不易爲也今此術不擇時
節亦無度數乘閑便作而見効且速
夫人夜卧欲自以手摩四肢胃腹十數過名
曰乾浴卧欲側而曲膝益氣力常時渴唾則
吐清津則嚙常以舌柱上齦聚清津而嚙之
潤五藏悅肌膚令人長壽不老黃庭經曰口

爲玉池大和官嚙嚙靈液灾不干又曰閉口
屈舌食胎津使我遂鍊獲飛仙頻叩齒令齒
牢又辟惡夫人春時暑月欲得晚眠早起秋
欲早眠早起冬欲早眠晏起早不宜在雞鳴
前晚不宜在日出後熱時欲舒暢寒月欲收
密此合四氣之宜保身益壽之道也

論衣服門

臣聞衣服厚薄欲得隨時合度是以暑月不
可全薄寒時不可極溫感熱能著單熟衣卧
熟帳或腰腹膝脛已來覆被極宜人冬月綿
衣莫令甚厚寒則頻添重數如此則令人不
驟寒驟熱也故寒時而熱則減減則不傷於
溫熱時而寒則加加則不傷於寒寒熱若時
妄自脫著則傷於寒熱矣寒欲漸著熱欲漸
脫腰腹下至足脛欲得常溫背上至頭欲得

稍涼涼不至凍溫不至燥衣為汗濕即時易之薰衣火氣未歇不可便著夫寒熱平和形神恬靜疾疹不生壽年自永

論飲食門

飲食者所以資養人之血氣血則榮華形體氣則衛護四肢精華者為髓為精其次者為肌為肉常時不可待極饑而方食候極飽而徹饌常欲如饑中飽飽中饑青牛道士云人欲先饑而後食先渴而後飲不欲強食強飲故也又不欲先進熱食而隨餐冷物必冷熱相攻而為患凡食先熱食次溫食方可少餐冷食也凡食太熱則傷骨太冷則傷筋雖熱不得灼唇雖冷不可凍齒凡食溫勝冷少勝多熟勝生淡勝鹹凡食熱汗出勿洗面令人失顏色面上如蟲行食飽沐髮作頭風凡所

好之物不可偏耽偏耽則傷而生疾所惡之味不可全棄全棄則藏炁不均則心炁不食苦不食鹹則腎是弱是以天有五行人有五藏食有五味故肝法木心法火脾法土肺法金腎法水酸納肝苦納心甘納脾辛納肺鹹納腎木生火火生土土生金金生水水生木木制土土制水水制火火制金金制木故四時無多食所王并所制之味皆能傷所王之藏也宜食相生之味助王炁也王藏不傷王氣增益飲食合度寒溫得宜則諸疾不生遐齡自永

矣

論居處門

傳曰土厚水深居之不疾故人居處隨其方所皆欲土厚水深土欲堅潤而黃水欲甘美而澄常居之室極令周密勿有細隙致風氣

得入久居善中人風者天地之氣也能生成萬物亦能損人初入腰理之間漸至肌膚之內內傳經脉達于藏府傳變既廣為患則深故古人云避風如避矢盛暑久坐兩頭通屋大招風夾道尤甚盛暑不可露卧凡卧自立春後至立秋前欲東其首立秋後至立春前欲西其首常枕藥枕勝於寶玉寶玉大冷傷腦其枕藥性大熱則熱氣衝上大冷又冷氣傷腦唯用理風平涼者乃為得宜

藥枕方

久枕治頭風目眩腦重
冷疼眼暗鼻塞無辟邪

蔓荊子分甘菊花分細辛分吳白芷分白朮分芎藭分通草分防風分葉本分羚羊角分犀角分石上菖蒲分黑豆分五合揀擇

右件藥細剉去碎末相拌令勻以生絹囊盛之欲達其氣次用碧羅袋重盛縫之如

枕樣納藥直令緊實置在合子中其合形亦如枕納藥囊令出合子脣一寸半已來欲枕時揭去合蓋不枕即蓋之使藥氣不散枕之日久漸低更入藥以實之或添黑豆令如初三五月後藥炁歇則換之初枕旬日或一月耳七微鳴是藥抽風之驗

論藥食門

辯服金石

金石之藥有可服不可服之理欲究養生之術須窮藥石之由今假設問辭用明至理或問曰夫金石之藥埋之不腐煮之不爛用能固氣可以延年草木之藥未免腐爛之患焉有固駐之功答曰夫金石之藥其性慄悍而無津液人之盛壯服且無益若及其衰弱毒則發焉夫壯年則氣盛而滑利盛則能制

石滑則能行石故不發也及其衰弱則榮衛氣澁澁則不能行石弱則不能制石石無所制而行者留積故爲人大患也欲益而損何固駐之有哉

問曰亦有未虛而石發者乎答曰憂患在心而不能宣則榮衛澁滯而不行石勢結積而不散隨其積聚發諸癰瘡又有服石之人倚石勢而縱佚遊石勢既行乃作強中之病不曉者以爲奇効精液焦枯極熱遂作洞釜加藥罕不焦然

問曰金石之爲害若此農皇何以標之於本經答曰太虛積冷之人不妨暫服疾愈而止則無害矣

又問前云石勢慄悍藏衰則發今先虛而服石者豈能制其勢力乎且未見其有害何也

答曰初服之時石勢未積又乘虛冷之甚故不發也以此觀之當太虛積冷之時暫可服餌若久長防患則不如草木之藥焉又問草木自不能久豈能固人哉答曰服之不倦勢力相接積年之後必獲大益夫攻療之藥以疾差而見功固駐之方覺體安而是効形神既寧則壽命自永矣

果類

蓮實粉主補中養神益氣力除百疾久服輕身延年

取蓮實八月就他皮黑者去皮心曝乾搗篩爲粉早以酒或白粥調之不宜與地黃同食蓮實嫩時生食動氣爲粉益人

栗子粉主厚腸胃補腎氣

取栗子曝乾令皮自拆去皮薄切又曝令極

乾構為粉如蓮粉法食之凡食菓子生食動
蟲發氣熟食亦發脹皆不及曝令半乾衣中
近肌肉煖而食之其益人

葡萄作漿雖是常術且補益功優主筋骨濕
痺益氣力強志令人肥健久服輕身不老延
年葡萄熟時先於根底著羊肉汁米泔汁各
一斗如是經宿棟熟者摘之納新白瓶中令
滿稍實密封百日自然成漿去滓飲之味過
醇耐甚益人

榴梨漿治風熱腎

青梨大者二石榴十顆

淡竹瀝三大升

右搗榴梨提取自然汁澄濾拌竹瀝一服
五合日三服梨極大方用二十顆小者三
一類

穀并菜類

胡麻主腸中虛羸補五內益氣力長肌肉填
髓腦堅筋骨去虛熱久服明目輕身不老延
年一名巨勝四稜為胡麻八稜為巨勝陶弘
景云八穀之中唯此為良又云味甘在米豆
部此正是烏麻也今時所用巨勝莖莢雖小
類麻而葉子大極味苦其性甚冷夫味苦不
可入米穀性冷不可為補益其葉又與麻不
同陰暗則低日烈則起此當別是一物非巨
勝胡麻也今俗但用不覺其非正當用烏油
麻味甘而莢有四稜者為胡麻八稜者曰巨
勝正合本經不當用味苦而冷者也

肉類

殺雞羊丈夫食之損陽女人食之絕陰此有羊角者羊髓補虛損不益人

鹿肉溫補中強五藏益氣力壺居士云鹿性
警烈多食良草處必山岡產必潤澤故可饗
神者以其潔故也食良草有九物鹿慈鹿藥
白蒿水芹
甘草山蒼葛葉并
根齊頭蒿薺芫鹿常食此九草性能解毒
治風歷丹石服附子多食鹿肉附子少力也

五月忌食之茸不可近鼻

麋肉溫補五藏八月至十一月食勝羊肉十

二月已後動風發熱不堪食

鰻鯪魚性溫主五痔殺諸蟲補陽氣食三五

度腰腎間百病自差五色者燕理婦人帶脉

百病碎切去骨以五味調肉羊腸中繫兩頭

炙之候冷然後切食

雞雌而黃者性溫主虛渴數溺洩利補五臟

益炁力黑者治風

圓魚平補去骨節間諸壅熱炁五六月不宜

食有人以龍甲作散五六月
間感陰濕炁忽化為小龍
豬無筋雞無髓藥食多絀之
鰻性平補不宜合菌食之酥煎良佳

保生要錄

修真秘錄

前商州豐陽縣主簿符慶仁纂

食宜篇

忘仙問曰夫修養之士何物所宜食之充飢
得不傷損矣真人曰酸鹹甘苦食之各歸其
時春夏秋冬順之勿逆其藏所食大過成疾
亦深節戒作方延益無限其傷損之前已
具言延益之宜今為子說無令脫略子宜志
之

八素云春宜食辛辛能散也夏宜食鹹鹹能潤也長夏

宜食酸酸能收也秋宜食苦苦能堅也冬宜食甘甘能

緩中而長肌肉肥皆益五藏而散邪氣矣此

四時之味隨所宜加之食皆能益藏而除於
邪養生之道可不移矣禮記內則云凡和春
多酸夏多苦秋多辛冬多鹹調以滑甘注云

多其時味以養其氣也經曰春無食酸夏無
食苦四時各減時味者謂氣壯也減其時味
以殺盛氣內則所云多其時味恐氣虛羸故
多其時味以養其氣也內則云春宜羔豚膳
膏膏春為木王膏牛膏也牛中央土畜木

其氣故用夏宜腍鱠所留膳膏臊腍乾也

膳大膏也天屬西方金也夏屬南方火也

金火盛則金休廢故用天膏膳以節氣也

秋宜犢麋膳膏腥屬西方金也雞屬東方木

木休廢故用冬宜鮮羽膳膏羶屬南方火也

雞青腥也冬宜鮮羽膳膏羶屬南方火也

屬北方水也春宜羔豚膳膏屬北方水也

而肥犢麋物盛而充膳鱠乎早熱而乾魚

鴈水涸而性定此八物得四時之氣尤為人
食之不勝是以用休廢之脂膏煎和善之也
凡牛宜稌羊宜黍豕宜稷犬宜梁魚宜瓜言
其氣味相成也

周禮天官云凡食齊音眠音春時宜眠宜夏時宜齊音眠音秋時宜齊音眠音冬時宜齊音眠音

太素云肝色青宜食甘粳米飯牛肉棗皆甘
心色赤宜食酸麻大肉李皆酸

脾色黃宜食鹹大豆豬肉果皆鹹

肺色白宜食苦麥羊肉杏皆苦

腎色黑宜食辛黃黍雞肉桃皆辛

又所病者宜食麻麥犬肉李韭

心病者宜食麥羊肉杏薤

脾病者宜食粳米牛肉棗葵

肺病者宜食黃黍雞肉桃葱

腎病者宜食大豆黃黍豬肉栗藿

是故謹和五味則骨正筋柔氣血以流腠理
以密如是則氣骨以精謹道如法長有天命

羊肉大熱羊頭肉平主風眩疫疾羊肚主補
胃虛損小便數止虛汗羊乳酪補肺利大腸

羊腎補虛弱益髓

犬肉溫主補五臟勞傷久服益氣力厚腸胃
實下焦填骨髓不可炙食

牛肉平牛乳甘寒主補虛羸止渴牛酪主寒
熱止渴除胃中熱牛酥寒潤胃其客氣利大
小腸

鹿頭肉主消渴及多夢鹿肉主補中益氣力

鹿蹄肉主骨髓中疼痛鹿炙食令人耐寒

麋肉補五臟從八月至十一月食勝羊肉

鹽肉主風狂憂愁不樂能安心氣

獐肉主久水脹垂死作羹食之大效

豹肉溫酸主強筋骨志性

蜩肉平食之肥下焦強胃氣能食

雄雞肉酸溫主下氣去狂邪安五臟腸中消渴

烏雄雞肉甘溫主補中止痛除心腹惡氣

烏雌雞肉味甘主除風寒濕痺五緩六急安胎及乳癰

鴈肉味甘平主益氣輕身久服長髮耐老不飢

白鴨肉平主補虛羸消毒熱和藏府利水道

黑鴨不可食

野鴨肉味鹹寒主補中益氣和藏府除客熱

消食九月後好食消腹中蟲平胃氣調中輕身可長食之勝家鴨

鶉溫補五藏益中續氣實筋骨耐寒暑消結實長食令人不厭四月已後八月已前不中食

乾棗味甘辛溫主心服邪氣安中養脾氣助十二經脉通九竅補少津液大驚強志久服輕身延年不飢成仙
栗味鹹溫主益氣厚腸胃補腎令人耐飢生食治腰脚不宜蒸食

柿味甘寒補虛勞不足乾者厚腸胃健脾氣消宿血紅柿主補肺氣續經絡氣

橘于味酸寒主下氣開胃膈痰疾結氣止渴久服除口臭輕身長年皮陳久者良

烏梅味苦平主下氣除煩熱安心神支體疼痛偏枯不仁止下痢好睡口乾

棕寒益心氣補中焦不足

櫻桃平主調中益脾氣多食無損令人好顏色美志性

蒲桃味甘平主益氣倍力強志耐飢寒去腸

間水調中久服之輕身延年

林檎溫主止消渴好睡不可多食

覆盆子味甘平主益氣輕身令人髮不白

甘蔗味甘平主益氣補脾氣利大腸止渴

豈菴味辛溫主溫中止嘔吐口臭

蓮子寒主五藏不足傷中氣絕利益十二經

脉二十五絡益血氣食之心歡止渴去熱補

中養神除百病久服輕身耐老延年

藕寒主補中益氣力養精神除目病久服輕

身耐老不飢延年

雞頭實主補中愈百病益子精強志明目

菱實平主安中補藏令人不飢

芋平主寬緩腹胃除死肌令人悅澤

椹寒主補五臟明耳目利關節通血脉益精

神久食不飢變白髮

枸杞味苦寒主五內邪氣熱中消胃脇氣除

客熱風痺堅筋骨強陰利大小腸補虛損明

目益精氣久服輕身耐寒暑

葵味甘寒宜脾久食利骨氣為百菜主

竹筍味甘寒主消渴利水道益氣力不可久

食

苜蓿味苦寒利五藏輕身去脾胃邪氣諸熱

毒不可久食瘦人

薺味甘溫主利肝藏和中明目服丹石人不

可多食

蔓菁味苦溫主消食下氣利五藏輕身益氣

蘿菔寒利五藏輕身益氣根消食下氣除五

藏中風鍊五藏中惡氣服之令人白淨細肌

理美顏色制麪毒

白苣味苦寒主補筋力利五藏通經脉令人

齒白聰明少睡

葱白味辛溫平冬月食之甚益人不可多食
虛人葱青葉溫歸肉除肝邪安中利五藏益
目精殺百藥毒

薤味苦辛宜心歸骨除寒熱去水氣溫中散

結氣輕身耐老學道人長服之通神安魂益

氣力續筋骨

韭味辛酸溫歸心宜肝可久食安五藏不利

病人

荏子味辛主欬逆下氣溫中補髓葉調中却

臭氣

紫蘇下氣除寒中

薄荷味苦平却腎氣解勞乏新病人不宜食

荊芥味苦溫辟邪氣除勞不宜久食

蘭香溫主消食去停水散毒氣

茺蒿味辛平主安心氣養脾胃消飲食不可
頻食

香薷味辛溫散水腫止霍亂去熱風不可多
食

苦菜味苦寒主五藏邪氣久服安心益氣少
卧輕身不老耐飢

藍菜平主填骨髓利五藏調六府理經絡結
氣明耳目使人骨健少睡益心力久食大益
人

生薑溫去痰下氣去胃中臭氣通神明散煩
悶開胃口

水芹寒養神益力令人肥健殺百藥毒

白蒿今青蒿也味辛主補中益氣養五藏長毛髮

令黑久服輕身不老

小薊根味甘溫主養精保氣令人肥澤

野苴寒久食輕身少睡調十二經脉利五藏
虛熱氣長食甚益人

馬芹溫主心腹滿下氣消食能調味甘香美

決明平主明目輕身利五藏

牛蒡寒主去熱風頭面煩滿四支不遂通十

二經脉久服輕身

菠薐寒主利五藏通腸胃服丹石人食之甚

良

朱蒼達平主補中下氣利五藏

白黍米味甘辛溫宜肺主補中益氣

秠米味甘辛苦主心煩止渴益氣斷下利平

胃氣長肌肉

倉粳米主補中益氣堅筋骨通血脉

炊飯水浸令酸食之緩五藏六府氣

白粱米味甘寒除胃中客熱移易五藏六府

續筋骨可長食之

粟米味鹹寒主養腎氣去骨痺熱中益氣力

陳者止利歷丹石毒

胡麻味甘主益力氣長肌肉填骨髓堅筋骨

治金瘡止痛久服輕身長年

衆豆味甘酸主虛羸補五內虛乏益氣安精

神行十二經脉食之脾厚肚寬可長食之

大麥味鹹寒宜心主消渴除煩熱益氣調中

久食頭不白

穠麥味甘寒主輕身除熱久食令人多力健

行五穀之中穠麥爲上

小麥味甘寒主養肝氣去寒熱止渴煩補中

益氣和五藏調經絡

蕎苳仁味甘溫主筋急拘攣久風濕痺下氣

久服輕身益氣除筋骨中邪氣利腸胃消水

腫令人能食

稗米味甘平主益氣補中利脾胃氣

白豆平補五藏益中助十二經脉可長食之
飴糖味甘溫主補虛乏益心力止渴治喉咽
痛除唾血

月宜篇

思仙問曰嘗聞月宿所宜食者願賜其法
真人曰每月宿下各有所宜之物人若擇而
食之亦可除其疾疹矣今傳於子亦可曉示
將來

養生論云正月卯日食鯛魚使人無瘟病

二月春分食龜使人不疳子孫蕃息

三月宿畢食鮪魚使人不隨美色多氣力送
迎各二日

春三月食大肉又先酸麥無益病因甲乙以

具

四月宿昂食雞使人目明

五月夏至食鳴鵒送迎各二日食鳴梟送迎
十日

六月宿房食野雉使人陽多孫子孫矣

夏三月食雞雉及苦先麥食之無瘕病因丙

丁以具

七月食蠶使人宜子孫送迎各二日蠶木蜩
也

八月秋分食蠶使人無病淫衆人畏之送迎

二日

九月宿建星食鴈使人不病瘕得良辰美筋

骨送迎二日

秋三月食馬肉及辛食之無寒病因庚辛以
具

十月宿營室食諸鳥使人燥心益壽美色送迎二日

十一月冬至食兔令人不蛭利足不僵

十二月臘夜令人持椒卧井傍無與人言內椒井中除瘟病

冬三月食蜚及鹹食之無足病因壬癸以具常以其月不盡三月夕半食者無飽

修真秘錄

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

三篇同卷

太上保真養生論

養生辨疑訣

太上三皇寶齋神仙上錄經

深五

太上保真養生論

立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立
人之道曰仁與義然則天地之大人之景靈
法陰稟陽莫重乎性命故二象並設四布推
遷人處其間然如電每一思至默然銷魂
生不再來逝不可復必須啓悟耳目陶鑄心
靈蕩滌煩邪宜引榮衛末有不由學而能成
其器不由習而能利其身者哉是以真人常
曰吾非自然乃學而得之故我求道無不受
持千經萬術唯在志心也

老君曰天地降精陰陽布化萬物以生乘其
夙業分靈道一總合萬機且人之受生始一
月為胞精血炁也二月為胎形兆胚也三月
為陽神為三魂動以生也四月為陰靈為七
魄靜鎮形也五月五行分藏以安神也六月

六律定六府用貨靈也七月七精開竅以通
光也八月八景神具降真靈也九月宮室羅
布以定生也十月氣足萬象成也太一玄真
在頭曰泥丸君總衆神統百靈以禦邪氣陶
其萬類以定真元是知修真靜守恬和可保
長生也真人曰神強者長生氣強者短壽永
和畏威神強鼓怒騁志氣強凡人才所不至
而極思之者則志傷也力所不勝而極舉之
者則形傷也謀所不至而極圖之者則智傷
也勢所不加而極忿之者則氣傷也積憂不
已○魂神衰積惡不已魄神散喜怒過多神不
歸室愛憎無定神不守形汲汲所欲神則煩
切切所思神則敗久言久笑心氣傷久坐久
立筋骨損寢寐失時肝膽傷跳走暴喘胃肺
傷喧呼詬怒膽氣傷故陰陽不交則瘡疣生
房室不節則勞瘵發且人生在世久遠之期
不過三萬餘日豈無一日行修補豈無一日
有損傷徒責神之不守體之不康亦由却行
而望速及前侶豈可得爾所以養生之要唯
不及遠行不及驟耳不久聽目不久視坐不

至疲卧不至倦先寒而後衣先熱而後解不欲極飢而便食食誠過飽不欲極渴而便飲飲誠過多食若過飽則癥塊成飲酒過多則痰癖聚不欲甚逸不欲甚勞不欲出汗淋漓不欲冒風噓吸醉中不欲奔車飽時不欲走馬不欲多啖生冷不欲飽食肥鮮不欲飲酒了當風不欲沐髮後露腦冬莫極溫夏莫極涼冬極溫則春有狂疫生夏極涼則秋有瘡痢發不欲卧露星月下不欲飢臨尸柩間不欲睡中動扇不欲露頭而食衝大熱莫飲冷水凌大寒莫逼炎壚新沐莫犯猛風至飢莫冒重霧且五味入口不可令偏多酸傷脾多甘傷肝多辛傷肝多鹹傷心多苦傷肺此皆濁其神魂亂其五藏亦未必當時便損於人但於久後積衰敗爾伐人之命甚於斤斧蝕人之性猛於狼虎蓋緣此應五行潛通四運源其跡而不謬究其理而益佳宜深慎之以全其真也不飢而強食不渴而強飲並招其損矣不飢強食則脾勞不渴強飲則胃脹體欲常勞食欲常少勞勿至極少勿至虛冬則

朝莫令空心夏則夜莫令飽食春夏唯須早起秋冬却要晚眠早起不在雞鳴前晚起不在日出後心源澄則真靈守其位氣海靜則邪物去其身行詐偽則神悲行謫佞則神沮靈嫉於人當減筭殺害於物必傷年行一善則魂神欣構一惡則魄神喜魂欲人生魄欲人死是以心為五藏君氣為百骸使君欲安靜無為使欲流行不滯所以起卧依四時慎其早晚之候服食調六府適其冷熱之宜動以太和為馬通以玄寂為車四肢煩勞則偃仰以導之心胸壅塞則吐納以宣之杜其病源常施補瀉之術除其邪氣每存默然之機是以忍怒以凌陰抑喜以助陽泥丸君欲得多擗天鼓欲得常鳴目不厭臨津不厭嚥心不厭順氣不厭和若能如此修習不廢則可餌草木之藥先治其損精勤不已然後消鑠金石固際其真此乃攝生有條貫保壽有津涯實為補養之妙門延駐之玄說若乃恣情快意於馳騁之上勞神役思於巧偽之間重其貨財耽其寵樂不營保護之術不務慎守

之規須臾氣竭在念競之前形枯於聲色之際以此觀之足甚省悟蓋不知心源靜則神魂安嗜慾興則真靈潰焦然戚戚之志勞其役役之軀救火熬薪良可歎也是故真人乃作頌曰

淡薄不親 狂涉是陣 縱不殞身 亦能敗神 敗神失真 傷殘之因 傷殘之因 豈虛言哉

太上保真養生論終

養生辨疑訣

相真子施有書述

一氣無方與時消息萬物生死共氣盛衰處自然之間而皆不知所以然而然其所稟習在覆載之下有形者先知其本知其本則求無不通脩道先須正其源正其源則流無不應若棄其本而外求肯其源以邪究雖獵盡百家學窮諸子徒廣虛論功餘其攝養之效得者親之實為自誤耳今歷觀世間好道之流不可勝數雖知恬淡以自守全不知恬淡之中有妙用矣雖知虛無以為理全不知虛無之中而無不為矣若不知虛無恬淡妙用之理徒委志於寂默之間妄作於形神之外是謂無益之用非攝生之鴻漸也且神由形住形以神留神苟外遷形亦難保抑又服餌草木金石以固其形而不知草木金石之性不究四時逆順之宜久而服之反傷和氣遠不出中年之內疾害俱生使夫輕薄之流皆謂禁風捕影不可得矣觀以學者為不肯以真隱為詭道不亦傷哉或人嘗以此事而辨

余曰吾聞學道可致長生吾自童年至于暮齒見學道之人已千數矣服氣絕粒者驅役考召者清靜無欲者修仙鍊行者如斯之流未有不聞其死者也身歿幽壤之下徒以尸解爲名推此而論之蓋得者猶靈骨耳非可學而得之余聞斯論不覺心慙于內神恍于外沈吟之間乃太息而應之曰觀子向來所說實亦鄙之甚矣迷之尤矣今世人學人間之事猶有成與不成又況妙本玄深昏昏默然胡可造次而得之且大道無親感之即應苟云靈骨無乃踈乎然夫服氣絕粒者且道家之所向人苟得之皆有不食之功身輕之效便自言腸胃無滓立致雲霓形體獲輕坐希鸞鶴採餌者復以毛女爲憑呼吸者又引靈龜作證曾不知真氣暗滅胎精內枯猶執滯理於松筠守迷端於翰墨良可嗟矣寧所惟乎至於驅役考召之流蓋是道中之法事研討至精窮其真誥誠爲身外之虛名妄作人間之孟浪在已無徵於廷益於人有驗於軫攘亂構休祥徒陳禍福如斯之輩並匪保

生之道也或以清靜無爲深居絕俗形同槁木志類死灰不知天地動用之心不察陰陽運行之理如此則雖遊恍惚其恍惚而無涯縱合實冥其實冥而莫測譏使希夷之外神用固然虛白之中玄關失守言議之際中有高真喟然而嘆曰守一非一履真非真此亦近爲門階之由殊未窺其室中之用矣大凡保氣棲神不可以湛然而得之亦不可以兀然而守之且神無方而氣常運形至靜而用無窮是知保氣者其要在乎運棲神者其秘在乎用吾嘗聞之於師曰體虛而氣固形靜而神會此蓋爲出世之玄機無名之大用矣

養生辨疑訣

太上三皇寶齋神仙上錄經

三皇神仙內神寶祝齋錄門

黃帝曰凡學士精心願樂勤道求生苦齋大寂希求神仙朝夕求靈不避飢寒救護萬姓以爲因緣福流七世免度大患身超水火形安體全洞極上法令兆神仙學以成之道德日新

黃帝曰三皇神者胎靈之神也皇上之祕篇也兆有之者神仙見之者延年詠之者上見皇君十方諸天皆來試觀焉其文至妙其位至尊能令人出入水火變化幽冥司錄三官一時定生精勤之哉必書仙名其術至真非惟經篇

黃帝曰兆有此書動心齋戒燒香祝文沐浴雲水燐烟上元結齋三九八帝神篇叩心祝誦上聞三天七世罪除冥考都過度苦道削罪成真勤而修之上見皇君矣

黃帝曰先天有三皇之神八帝次其治皆高真爲輔邪惡不生災害不作非世所傳伏羲女媧之時也其治各一萬三千歲後上天爲

八帝尊皇所受靈書妙術長生久化之道輔聖七錄治世三奇此其書也又以青素書三皇文三尺爲幡以朱書之以一丈竹竿懸於庭中亦可以几請皇文以北向爲坐燒香願呪叩齒二十四通竟祝曰

香煙玉女上白皇君小兆甲乙清齋絕塵期靈五通上願成真滅禍生福上昇三天畢然燈行道祝願皆如此法也諸是災難禍害无不盡消疾病垂命皆得更生

又此齋法侍燈勤苦當日中一食至夜生氣時燒香陳願畢又一食此則每時食息也但不得冒履踏濁令不精專之人干犯齋禁也行事節度一如上法

合上元香珠法

用沉香三斤薰陸一斤青木九兩雞舌五兩玄參三兩雀頭六兩詹香三兩白芷二兩真檀四兩艾香三兩安息膠四兩木蘭三兩凡一十二種別搗細篩之畢納乾棗十兩更搗三萬杵約白器中密蓋蒸香一日畢更蜜和搗之丸如梧桐子以青繩穿之日曝令乾此

三皇真元之寶珠也燒此皆徹九天真人玉女皆歌此於空玄之中又加雄黃半斤齊者四兩合搗和為丸服如大豆大十九日一服耳常能服之令人神明不衰口生香氣又感真徹靈降致玉女并萬病諸症惡鬼不祥妖魔皆自遠伏也

黃帝曰皇文齋法至真至貴非世所傳夫求長生及為萬兆請福救解厄難除災却害當先行八帝大齋之法以解七世父母及己身除罪三年之後乃得刻定仙名以致不死之道也若欲勸召百神皆須積齋成功感應自然乃可召之其時意中皆自了於心中也黃帝曰若萬兆有疾病急厄及罪積深大不可得救者皆當告請三皇以為寶齋之法以拔贖之也當燒香然燈各三枚或五枚或七枚或九枚或可三十六枚以象三十六天之數也如此四十日或百日罪名皆除於是司命司錄以結定仙名為兆得無量大福明燈以照神燭煙以嚮氣太真神樂三皇燕集兆得神仙慶流萬世一年之中得三七行事為

大度也

黃帝曰若為萬民致福救其急難厄禍兆當清齋三日若五日七日九日適意耳當沐浴玄雲之水燒皇上之香然玄液之燭三燈五燈七燈九燈意適耳相去間六尺不得令燭行大闊一香爐一油燈不得使人從燈間中過欲聽過五寨門又常守燈令香煙不絕至日中日入又再拜燒香祝乞適所陳耳此名三五大齋內禮之法也

作香玄腴法

用麻腰一斛真檀一斤青木香一斤玄參一兩香珠三兩搗碎納腴中密蓋之微火煎之半日成也

作雲水之法

用漆三斛青木香四兩真檀七兩玄參二兩合治煮之令得一沸畢清澄適寒溫以自沐浴也此天真玉女玄水之法名鍊胎神漿此法及香珠皆出於寶齋上錄篇中非世人之所見也

此若欲知機通感知人罪福者皆應服三皇

幽天符即自通感神明逆見將來之玄會也

醮儀

候夜行道竟敷席設座依三皇位天皇北皂
為座地皇西南白為座人皇東北碧為座三
大長盤三甌酒昆布為脯南棕果隨時珍酒
三斗省肉脯

初向北呪曰

香煙玉女上白皇君奉為某清齋行道十
八時竟正爾燒香獻禮拜請三皇真君願降
以靈元下入某身所啓運御三皇几前

次酌酒三拜呪曰

洞神弟子某謹為某奉請天皇監太一君地
皇主真一君人皇統三一君願並降席鑒察
丹心

次思神良久跪曰

小兆某上白三皇真君某以凡庸謬叨正法
昔奉受三皇寶文內以自修外以教世今有
某投詞披請謹重宣聞讀詞謹承詞旨畢
同法如千人奉為修建三皇齋直三日三夜
一十八時行道竭誠首請事已周竟謹投疏

願傳獻願藻仰願聖皇特垂慈盼赦宥某深
愆重欲解釋冤對削落黑簡延益祚曆療治
眾疾永蒙康裕克隆萬福勤行德業蒙國某
奏率土元吉謹以奏言請賜矜允再三拜
又隨意陳乞言曰

進降某靈遠臨鄙濁析禮既畢不敢稽留呼
吸上昇還神反位稽首奉辭

次再拜燒香復爐曰

香煙三女真靈臨降垂慈布澤上昇天宮香
煙飛散與道和合

次畢作禮而退

太上三皇寶齋神仙上錄經終

長生胎元神用經

野人即筆注

與十

師曰知至道者天不煞服元炁者地不滅夫至道不遠秋在已身用心精微命乃長久劉君祕旨曰欲得長生當修所生所生之法始用精微炁結為形形是受炁之本宗炁是形之根元元炁稟形之由可察滅形之理經云深根固蒂長生久視之道元炁是身之根蒂夫若固其元炁自然長生之道形中子母何不守之且神以炁為母母即以神為子子因呼吸之炁而成形故為母也形炁既立而後有神神聚為子也夫呼吸之炁由於玄牝之門鼻主清炁為陽口主濁炁為陰夫欲修習但泯其念外絕思慮內守神真每欲修習之時先須調炁調炁之法鼻微微納清炁口微微吐濁炁止十下二十下即閉口一任神炁綿綿出入鼻所納炁以意想至下元玄珠濛濛四合即存玄珠為下元之主不得生思生思不成積習之自然凝結成珠習為母也既有其母必有其子功限遲疾其在志焉

勿思外機一心存神速成長生至矣夫神與炁相合以意引之循環臟腑之內馭呼吸以上下久習之後則神自明而炁自和明照五臟細功成後內視見其真神矣炁和而決通於四肢隨意而到亦可治他人之疾也

黃帝內視三月而生神心神則化生纏綿五臟斯言可推而得之黃帝得此訣內視三月而神全則乃生天矣列子得之九年成道遲速由其志也元炁隨意靜即得炁道通流形體自康玄珠為主神自光明也今世人神與炁子母各行俱不相守雖然呼吸於內神常運物於外如此之道遂使炁无主掌而不通徹既不通徹而精自散又以神為主入形為宅舍主人不營於內而日用於外自然宅舍空虛而形體衰矣況乎人世之道晝夜百刻之中炁於形內總一萬三千五百息長八萬一千寸皆外役其神炁无一息住於內而冀長生不亦遠矣

先生曰若神炁主子母之運行而乃長生不

死若元主掌任自呼吸唯主通利臟腑消化水穀而已不能還陰返陽填補血腦得此修息之門元炁結而成胎胎中有神神全使其元炁未若不得此訣自然元炁七字徒致功熱不窮受炁之元空傳於呼吸元炁若全以意想下元炁散在外四肢運使肌膚充悅也師曰吾以神爲車以炁爲馬終日驅馳而不懈常存想神與元炁相合隨意而動之不倦故爲車馬也又曰神能驅炁則鼻不氣息其言至矣神在玄味之中常與元炁主一呼一吸皆內想見其真神故稱爲之主掌令神炁混合而鼻不氣息驅炁之法上至泥丸下至命門泥丸在腦爲上元命門在腰下三寸黃庭經云後有審戶前生門近腰脊之末以認下元也仙經至道方說泄露因感而言之二景相連可救老殘夫存養下官元炁滿則使炁游汎上入泥丸宮是名還精補腦故曰二景相通也若呼吸不得神宰一息不全若吸不得神宰亦一息不全若能息息之中神與炁常合是謂神炁全也夫始炁者出炁爲之息吸

者從鼻中入想至下元玄珠口中與神相合也唯從心腹目視呼吸修行之時存想見其真神爲之一息全也目覺然生外想神以隨意在外唯見外景中事使內炁元主掌謂之息不全也又曰胎從服炁中結炁從有胎中息胎若內結求死不得也服元炁有息者還養古義也以鼻中納炁以意送下元中久習自然凝結成胎胎因元炁結而成胎中元炁而有息息由不可也子謂神也人如初受胎漸漸而成形仙經曰成功之後男子關元炁聚精女人胎澤不結嬰雖動於慾不能與神爭此是成胎之中真返精爲神此是上清也夫自修之訣能出入陰陽合其真矣每取夜半之後五更睡覺之初先以舌漱掠唇齒之間澀濁津液吐出三口鼻收清涼炁入於膈之中淘隔宿穢滯之炁呵出三口良久咽吹即仰卧展其兩手足叩齒九遍次依尋常喘息吐納不得極深直候喘息平內不出外外不入內閉炁咽元炁一咽以手隨意

炁摩下引至炁海之中二十日後炁通滑又加一咽不用將手摩引經兩月後更加一咽一炁三咽一年後一炁四咽无所妨損每日子後午前空腹咽之時時十咽五咽不得咽入外炁每至子前午後不得咽之

經曰子後午前皆屬于陽子前午後謂之陰夫休糧者每至食時漱口存想上元兩條白炁從腦中出大如布線沿流項至背脊過入於臍下炁海之中漸漸聚炁如雞子大一團香馥自然不飢不得雜想恐有忤亂或有疾病口乾舌澀喉中咽塞皆是上焦熱極即以五更鼻吸清涼之炁入膏膈淘蕩却呵出三五十止一二百呵漸覺口中甘甜是熱退散即住不得過妄如水滅冷即以早晨日出之時鼻攝陽炁以口吹出百十吹冷炁如有病苦之虞一切痰癰蛇蝎蜚咬狼狗所傷但以靜意坐卧閉炁存想所患之處以炁攻之一二百度无不痊愈也冬月脚冷但以咽熱炁以意存想直至脚心下煖即住如飲酒小戶者但隨器物旋旋呵出麵麵之毒力即不醉也

赤水者血也玄珠者炁也炁者神也每修習之時面東或南而坐兀然冥目以目存想下丹田臍下三寸兩腎之間方三寸左青右黃上白下黑中赤之炁

口訣曰大如彈丸黃如橘有光焰上一赤子名元炁字帝卿中一真人名子丹字光堅下一嬰兒名元陽字谷元其神身長各三寸環赤衣赤履坐金牀手把金鑪玉七具書在上丹田夜在下丹田

即說陰丹七返水唾血精腦神炁也夫欲養神先須養炁炁先須養腦腦先須養精養精先須養血養血先須養唾養唾先須養水水者五華之津五味之精當在舌下兩齒之間傍名曰水池咽下肺脉之主則化為唾唾入心之間則化為血血二百五十日入腎脉中則化為精精入腦脉之中則化為泥九官宮中有兩條脉夾脊背流下貫入於炁海之中夫炁海王則聰明也
真人曰仙家大忌嗔怒不得亂泄言語賢君秘之

導引訣

兩手相按如洗面兩手相擦令熱指面令面
 无皺如戰士挽硬弓左右三遍握拳左右前
 築數迴兩手各向上如托千斤石左右同大
 坐握固斜身如排山左右同以拳慢舒向前
 急掣向後兩手抱頭宛轉名抽關兩拳據地
 縮身曲脊上下三舉兩拳各返槌背三下大
 坐伸脚用手又返掣數迴起立以手叉腰物
 身向後三迴熱按手臂兩脚心與腿膝未起
 兩手相叉夾項爭力數迴殷伸返張側掣宣
 搖百關按兩手令熱鬱兩目引至耳前兩手
 旋耳三十遍時作之按手令熱按鼻兩傍
 閉烝爲之烝通即止
 真人曰長生時子後午前咽津七遍閉目平
 坐內視存見五臟六腑夫若久久行之自然明
 了夫初學服烝即須耳无所聞心无所思漸起
 於三息五息一舒烝更漸吸之若止十二息
 下舒烝得小通也百二十不舒得大通也夫
 清齋休粮存日月在於口中盡存日夜存月
 大如環日色亦有紫光九芒月色黃有白光

十芒存日月在於明堂中日在左月在右常
 存咽芒之烝液如睡存日在額上月在臍下
 若身有不安反舌塞喉咽唾无数退即佳烝
 所在隨神烝之所生神在則烝成神去則烝
 虛烝者二十四神之正烝烝亦成神神亦成
 烝烝散則爲雲霧烝合則爲形影出化爲仙
 入化爲真上結三元下結萬物存帝一真君
 祝名都閉目存諸百神慶成白烝如烟之狀
 從玄珠中出莖孔中來入我口中鬱鬱良久
 覺見白烝下出莖孔出兩脚底出兩脚心出
 冠經中乃至一身與白烝同煙上下良久白
 烝忽變紫雲鬱鬱入我口內歸於頭中下五
 臟中充滿腹內又從兩脚心出兩手心出下
 莖孔冠經中一身鬱鬱上下與紫雲合形
 不相見也須臾又存想紫烝充滿左右一室之
 內又存想口出風烝扇於紫雲徘徊轉遠成
 一真人男形身長三寸號曰大洞帝一尊君
 又存尊君直來入口中舌下又上昇紫房中
 六合宮內端坐向外尊君左手把兆五籍右
 手把兆五符尊君口左邊有日光九分尊君

口右邊有月光鬱鬱或白或赤常光炁下入五臟六腑百節之內一身之中狀如白日宜心咒曰

大同帝一太素尊靈父寧母靜二合變成百真大混一回性生身結八烟乃變元嬰日月寶光動我體形太一在上願與帝并泥丸寶玉五臟華明長合日月手執洞經立爲仙公神昇上清三十九童全符明庭

常存大洞帝一尊君在於鼻下人中上唇內齒內外坐立起居常須在意尊君口銜日月明照萬洞未行炁時先存心中燭火燒遍身上下蕩除五穀之炁毒若不燒之必能擁塞燒不可久久即令人煩燥存火訖即須行炁不得雜想任炁微微元炁自通徹以意行之欲行炁道先須斷穀漸漸學之不宜頓也三年之後炁道充實自然不飢

腎神六人司徒司錄司命司諫校尉卿左右分爲八百五十日月精靈之炁人之根本左爲玄妙君右爲玄元君虛无相生寒暑相成仲和先生授龍崗服炁訣夫形之所恃者炁

也炁之所依者形也炁全形全炁竭形斃是以攝養之士莫不鍊形炁而保其生未有有形而无炁有炁而无形者也即形之與炁相須而成豈不皎然哉余夙慕至道披尋經史自行守慎約向十餘載所見所聞殊不愜心於大歷年中遭遇羅浮王公自北嶽而返倚集郵亭依然相顧余意其異人也延之與語果乃有道之君子哀余懇志之心便賜吐納修真之道悉傳於口其人言五牙六字及諸服炁法皆爲收炁收炁剛勁非俗中之士所宜也至如納炁是曰胎息唯有行炁是正道修身之基本也

進取訣凡欲服炁先須高雅密室常以左右焚薰陸香仍以牀薦厚軟高三二尺溫暖枕高一寸夜半之後生炁之時五更睡覺之初呵出腹中濁炁九通若要調息即不在半夜五更但看天炁柔和腹空之時導引行炁閉目叩齒三十六通以警身中神以手按目兩臂按鼻左右旋耳摩面按關托石隨事少少引宣暢百節乃以舌柱上齦欲掠津液滿口

中即以咽下三通使進於五臟面有光澤元然故神縱心自在如大空身萬累都遣然後洵之皆須閉口捏固以閉玄房與却精邪初學服炁炁未流行不得捏固待到百日止半年覺神炁通暢身上汗出可捏固為之

洵炁訣凡人五臟各有一神夜卧閉息如覺後服炁先乃洵轉腹內令宿食故炁得出然後調服其法仰卧閉目捏固仍兩拳於乳側豎兩膝舉背及尻閉炁鼓海中之炁使內外幹而轉之呵出一九遍則調之

調炁訣夫調炁之時妙在乎咽世人因依外炁以為內炁而不能分別吐納在密而用炁勿使錯忤故知人稟天地而生身自有元炁而理每咽納則內炁與外炁相應自然海中隨炁而至收吐候中旦吐納之際則輕閉口連鼓而咽之令使郁然有聲汨汨左邊而下經二十節如水澀坎闔之分明也別從右而下如此則內炁皎然而別以意送下用手摩之令入炁海炁海膈下三寸亦謂之下丹田初服炁人上焦未通以手摩而助之速令

快下咽或末下微用少力感而咽之務令有聲而下若覺炁通流不摩亦得三閉口三連咽更二乾咽號曰雲行一濕咽取口中津液和而咽之謂之雨施初服炁人炁未通流每一兩咽則施行之不速得三連咽也一年細功方得小成二年三年方得大功也

行炁訣曰下丹田近後有二穴通於脊脉上連泥丸泥丸腦宮每三連咽則速存歸下丹田中必意想此元炁令入二穴作兩條白炁夾脊雙引上入泥丸薰蒸諸宮森然遍下毛髮頭面項頸兩臂手指一時下入骨髓五臟皮膚中丹田心官次第灌注却歷下丹田至于三三星遍尻腦下入膝腓達於湧泉脚心也所為分一炁而理鼓之以雷霆潤之以風雨亦由天地之有泉源非雲雷而騰動則无以潤於萬物人有津液非漱咽則无以灌於五臟還精補腦非交合則不能走而上之咽服內炁非吐納則不能相引而用之是知淡洎之道運用之理所以法天像地也夫存想身中濁惡結滯邪炁淤血被正炁盪滌皆從

手足指節端然而出爲之散。若則展手指不須握固。如此一度則是一通通則無病。又復調之使若平。平又復鼓咽一如前也。開鼓咽至三十六咽爲之小成也。若未絕粒常須少食。務令腹空。然得虛靜。元間坐卧腹空則咽之十度自然三百六十咽矣。若久服若通頭至三百六十亦得爲之中成。一千二百息爲之大成。如不能鍊形易質。凡同枯木无精光也。鍊若訣曰。餘暇服若入室脫衣散髮。仰卧舒展兩手。勿得握固梳頭。髮令布於席上。則以調若咽之。若便乃真心絕想。任若所行如過。理絕悶即以吐之。喘息稍急則須調之。候若通流漸漸加至二十三十四十五十即令通身汗出。如有此狀即是效也。安心定意且卧勿起。衝風候神情爽朗。若若昏欲卧勿得行。若四體不暢亦勿爲之。十五日一度爲之。閉若訣曰。忽有修養。幸宜偶生病患。速投密室依調若法。布其手足。則以調若咽之。想念所苦之虞。以意想注閉若攻之。若若若極則調之。訖更以相續不斷攻之。若若急則止。若調

亦復攻之。或二十三十四十五十攻覺所苦。虞汗出通潤即止。如未痊則每日半夜之後五更晝日之前頻頻作意攻以差爲度。但有疾復攻之无不愈也。布若訣曰。布若與人療疾。先問彼患人五臟所苦之虞。取已之若布入彼人身止。令病者面其方所息心靜處。此布若亦似咽若其疾自消百邪永絕矣。調若訣曰。夫人食五味五味各歸一臟。每臟濁若皆納於口。亦出於口。又六腑三焦穢滯併投合成濁若。每至睡覺之初。靈機之若自不堪聞。凡口乾舌澁面兩頰光澤不能喫食。此是上焦熱候。即須依門戶大開口一二十通即鳴天鼓七下九下。即以咽之津液。但候口中清甘泉出。即是熱退五臟涼也。若以口中津液冷淡。食飲无味。心間悻悻不受水穀。即是冷候。即以吹理之。飲食守護訣曰。凡服若之人。喫物須有避忌。可食者物則食。不可食者莫食。食必有損。正若則朕亂有所益。則常食无益。勿食每日平旦

食少淡粥或胡麻子粥益人脾蒸兼足津液
 日午食少淡麵餅亦得不得乘熱喫之
 恐亂正蒸惡蒸亦好諸飯食宜令軟熟甜
 淡大麥經四時好食不必多矣臨時堪食者
 食之若有人靜修蒸戒亦升仙矣三十六禽
 直日及本命傷並不可食棗栗李子菱芡不
 宜多食發動和蒸有單南蜀草亦得食乍可
 微微似飢不得輒令傷飽飽則傷心五臟閉
 塞蒸難行也熱物鹹酸辛粹陳敗之物蒸難
 行也食了即須呵却腹中之毒蒸令人腸胃
 虛靜若誤食一口毒物腹內有毒也切宜慎
 之每飲食時先須咽三五口蒸與食為主魚
 吞三二顆生黑豆引蒸通三焦和臟腑明目
 驅逐惡物消穀食以助正蒸功用不可備舉
 太清經中別有方法夫服蒸後有穢蒸下泄
 不可忍留恐疾生耳每日空腹隨性飲酒好
 者一盃冬即溫飲夏即冷飲亦能助蒸遺諸
 邪蒸所戒在多多即昏亂醉即傷神減蒸損
 壽若事不獲已且飲罷即呵出三五十下飲即
 大開口呵遣出麵麵毒即不醉也亦不中酒

不失酒食味不用衛生產之家死亡之機乘
 六畜走驟勿衝晁穢有損正蒸若卒遽之速
 宜避之如惡蒸入腹即以調蒸鹽湯逐出如飲
 酒即飲三兩盃不飲即用正蒸淘出如不肯
 出不須過理逼之但任漸漸出之若此上三
 焦熱終須調蒸理之使蒸平和少食油膩勿令
 觸正蒸若曾犯不令再犯服蒸一年通三年
 功成元蒸遂凝擬有觸犯不能為患也日服
 千咽亦不懼多返也漸從此始矣經曰蒸化
 為血血化為精精化為髓一年易蒸二年易
 血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋
 七年易骨八年易髮九年易形三萬六千种
 皆化為仙號曰真人矣修功不急關節相連
 五臟相固內蒸不出外蒸不入寒暑不侵昇
 騰變化壽同三光
 休粮訣依前勤修三年之後正蒸流通精髓
 實滿百神守衛三尸逃走自不欲聞五穀之
 蒸常思不食要絕難也但覺腹空即須咽之
 无間早晚何須約限兼可以藥物相間服之
 人多不解服蒸區區終日以藥為務故為未

得亦非上士之用也

黃庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎炁零那能返老得還嬰三魂忽忽魄靡傾何不食炁太和精故能不死入黃寧守護訣云世人率多嗜慾古今共然

仙經曰夫人臨終方始惜身罪足而思遷善病成而求其藥天網已發何以追之賢者固未危之命不依人靈攝心慕道道者炁也炁者身之主主者身之命命者身之根也若惜精保炁始全其生

行炁訣曰道者炁也保炁得道即長生矣神者精也精在則神明精散則神去精者血脉之川流輔骨之靈液精盡則骨枯骨枯則死非固道矣道者務其精常須存守彭祖口付務成子曰唯閉其精不畏寒暑其人自然恬靜余數閉之

經曰道不在煩能不思聲色不思榮辱不勞形體常須導引內炁安息可得千歲更求上藥可能長生如能不泄是名服精夫若萬慮皆息為其寡慾可以增壽也每朝早旦未起

之時先須叩齒七下至九下面東跪坐調炁平和鼻取清炁入口吐濁炁出以手相摩隨事藥引舌柱上齶集津液滿口即咽三咽則止即以次消息頭上至脚心下各七遍為之治諸骨節通流炁脉宣瀉滯濁用補虛勞也

去三尸九蟲方

夫尸者有九蟲一伏蟲長四分二虺蟲長一尺三白蟲長一寸四肉蟲狀如爛杏五肺蟲狀如蠶六胃蟲狀如蝦蟇七腸蟲狀如瓜瓣八赤蟲狀如生肉九蟻蟲狀如菜蟲唯有伏蟲是諸蟲之主虺蟲貫心則殺人白蟲相生子孫轉大至長四五尺亦能殺人肉蟲令人煩悶肺蟲令人咳嗽胃蟲嘔逆腸蟲令人好睡赤蟲令人腹鳴蟻蟲居人腸多則令人患癰痔亦為瘡疥風等人身中皆有九種不必盡多別有治方

管眾五分生蟲 白蘆蘆十三分生蟲

蜀漆三分生蟲 燕美麥黃蟲 石蒜蟲五分生蟲

厚朴麥黃蟲 狼牙麥黃蟲 磁石蟲五分生蟲

雷丸子六分，去毒蟲一名，鶴頂二名，土芋子麻，如烏而細末。
右件丸味皆以文武火焙令黃細細搗羅。
鍊蜜丸如桐子大，每日粉漿水內服五丸。
一日三服，加至十九、二十日，微取滯濁六。
十日百病愈。服者量力，且令少，即妙。婦人
若服，即須齋戒，即得服之。

○長生胎元神用經

○

道藏精華第六集之八
文山遯叟蕭天石主編

華陀中藏經
素問靈樞類纂約注合刊

自由出版社印行

華陀中藏經 目錄

漢·華陀 著

華氏中藏經例言	一
重校華氏中藏經序	三
卷上	

人法於天地論第一	五
陰陽大要調神論第二	五
生成論第三	六
陽厥論第四	七
陰厥論第五	七
陰陽否格論第六	八
寒熱論第七	八
虛實大要論第八	九
上下不寧論第九	一〇
脈要論第十	一〇

五絕脉論第十一·····	一〇
脉病外內證決論第十二·····	一一
生死要論第十三·····	一一
病有災恠論第十四·····	一二
水法有六論第十五·····	一二
火法有五論第十六·····	一二
風中有五生死論第十七·····	一三
積聚癥瘕雜蟲論第十八·····	一四
勞傷論第十九·····	一四
傳尸論第二十·····	一五
論五臟六腑虛實寒熱生死逆順之法第二十一·····	一五
論肝臟虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十二·····	一五
論胆虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十三·····	一六
論心臟虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十四·····	一七
論小腸虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十五·····	一八

論脾臟虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十六	一九
論胃虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十七	二一
論肺臟虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十八	二一
論大腸虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十九	二三

卷中

論腎藏虛實寒熱生死逆順脉證之法第三十	二五
論膀胱虛實寒熱生死逆順脉證之法第三十一	二六
論三焦虛實寒熱生死逆順脉證之法第三十二	二七
論痺第三十三	二七
論氣痺第三十四	二八
論血痺第三十五	二八
論肉痺第三十六	二九
論筋痺第三十七	二九
論骨痺第三十八	二九
論治中風偏枯之法第三十九	三〇

論五丁狀候第四十	三〇
論癰疽瘡腫第四十一	三一
論脚弱狀候不同第四十二	三一
論水腫脉證生死候第四十三	三三
論諸淋及小便不利第四十四	三四
論服餌得失第四十五	三五
辨三痞論并方第四十六	三五
論諸病治療交錯致於死候第四十七	三七
論診雜病必死候第四十八	三八
察聲色形證決死法第四十九	四三

卷下

療諸病藥方六十道	四七
附錄一	六九
序	
附錄二	七〇

跋

素問靈樞類纂約註

清·汪詒菴纂輯

自序	七一
凡例	七三
原目錄	七五
藏象第一	七七
經絡第二	八五
病機第三	九九
脈要第四	一四一
診候第五	一五四
運氣第六	一五九
審治第七	一六九
生死第八	一七八
雜論第九	一八二

成仙秘方五十種

宋・葛洪遺著

南隱山人序……………一八七

原目錄……………一八九

成仙秘方五十種服食方……………一九五

道藏精華第六集之八
文山遜叟蕭天石主編

華陀中藏經

自由出版社印行

影刊華氏中藏經例言

華氏中藏經，舊題漢華佗撰，宋鄭樵通志藝文略和陳振孫書錄解題，都著錄過。書凡三卷，從生理、病理談到診斷、治療。上卷論證二十九篇，分論陰陽、寒熱、虛實，並論臟腑諸證；中卷證論二十篇，論寒熱、風痹、癰疽瘡腫和論診雜病必死諸候，以及察聲色形證決死法；下卷載諸病治療藥方六十道。

華佗是我國漢末的偉大醫學家，他首先應用麻醉劑的麻沸散，對於外科，具有純熟的治療技術，並且提倡五禽戲作為鍛練身體的操法。對於病證的診斷和治療，都有過偉大的貢獻，被公認為我國醫學外科的始祖。華佗生前有關醫學的著述，在他被陷獄中時，都已焚燬，未能流傳。

這部書顯然是後人偽託的，所以上述華佗在診斷和治療上的發明，都沒有充分地表現出來。但其中論證各篇，尤其是第四十八篇「論診雜病必死候」和第四十九篇「察聲色形證決死法」等二篇，對於病者診病察證，從聲、色、形三方面，來判斷病證的嚴重性，以決死生，雖然未免過於主觀，但確是從臨床經驗中得來。此書文義古奧，似為六朝人所撰，因此有人疑是華佗的弟子像吳普、樊阿等依據華氏遺意錄輯，而為後人撰鈔流傳。

中藏經在北宋的時候，已經有兩種本子，一是閩中倉司刊本，一是樓鑰校刊本。明吳勉學刊入古今醫統正脈全書作八卷，卷一至卷五載證論，卷六至卷八載藥方。證論四十九篇與後來的孫星衍刊

本字句間稍有出入；內容基本相同，但是藥方則頗有增添，疑係後人改易。各本書首都有一鄧處中序。

本書原據清孫星衍平津館叢書本排印。平津本是由元趙孟頫的兩種寫本合輯而成，據孫序說明是依宋本手錄。這次重印，復據平津本校勘。平津本有誤字，如止誤作上，已誤作己，肉誤作內，弱誤作死，疽誤作疔，損誤作捐等，都加改正。書中所有「慎」字，寫作「孝宗廟諱」；「構」字寫作「高宗廟諱」，現都恢復了原字。書首鄧處中序，似爲後人僞作，且所敘涉及神怪，荒誕無稽，現改列書末，藉供參考。又宋樓鑰攻媿集有中藏經跋一文，對於此書流傳經過，敘述很詳，可供讀者對本書的了解，所以采作附錄。

華佗是我國古代的偉大醫學家，他的醫學著述，都已亡佚；有關他醫療的事蹟，散見歷史和醫藥的文獻中。中藏經雖非華氏自著，但由於這部書的流傳，可借以窺見華氏在醫學上論證、論治的鱗爪；所以我們重印本書，供作讀者研究中國古代醫學文獻的參考資料。

重校華氏中藏經序

華氏中藏經見鄭樵通志藝文略爲一卷。陳振孫書錄解題同云漢譙郡華陀元化撰。宋史藝文志華氏作黃蓋誤。今世傳本有八卷。吳勉學刊在古今醫統中。余以乾隆丁未年入翰林。在都見趙文敏手寫本。卷上自第十篇性忌則脉急已下起。至第二十九篇爲一卷。卷下自萬應圓藥方至末爲一卷。失其中卷。審是真蹟。後歸張太史錦芳。其弟錄橐贈余。又以嘉慶戊辰年乞假南歸。在吳門見周氏所藏元人寫本。亦稱趙書。具有上中下三卷。而缺論診雜病必死候第四十八及察聲色形證決死法第四十九兩篇。合前後二本校勘明本。每篇脫落舛誤。凡有數百字。其方藥名件次序分量俱經後人改易。或有刪去其方者。今以趙寫兩本爲定。此書文義古奧。似是六朝人所撰。非後世所能假託。考隋書經籍志有華陀觀形察色并三部脈經一卷。疑卽是中卷。論診雜病必死候已下二篇。故不在趙寫本中。未敢定之。鄧處中之名不見書傳。陳振孫亦云自言爲華先生外孫。稱此書因夢得于石函。莫可考也。序末稱甲寅秋九月序。古人亦無以干支紀歲。不著歲字者。疑其序僞作。至一卷三卷八卷分合之異。則後人所改。趙寫本旁注有高宗孝宗廟諱。又稱有庫本。陸本異同。是依宋本手錄。元代不避宋諱。而不更其字。可見古人審慎闕疑之意。此書四庫書既未錄存。又兩見趙寫善本。急宜刊刻以公同好。卷下萬應圓等皆以丸散治疾。而無湯藥。古人配合藥物分量。案五藏五味配以五行生成之數。今俗醫任意增減。不識君臣佐使。是以古

人有不服藥爲中醫之歎。要知外科丸散。率用古方分量。故其効過于內科。此卽古方不可增減之明證。余所得宋本醫學甚多。皆足證明人改亂古書之謬。惜無深通醫理者。與共證之。嘉慶十三年太歲戊辰十月四日。孫星衍撰序于安德使署之平津館。

華氏中藏經卷上

漢 華佗撰 清 孫星衍校

人法於天地論第一

人者上稟天下委地。陽以輔之。陰以佐之。天地順則人氣泰。天地逆則人氣否。是以天地有四時五行。寒暄動靜。其變也。喜爲雨。怒爲風。結爲霜。張爲虹。此天地之常也。人有四肢五臟。呼吸寤寐。精氣流散。行爲榮張。爲氣發爲聲。此人之常也。陽施於形。陰慎於精。天地之同也。失其守。則蒸而熱發。否而寒生。結作癰瘤。陷作癰疽。盛而爲喘。減而爲枯。彰於面部。見於形體。天地通塞。一如此矣。故五緯盈虧。星辰差忒。日月交蝕。彗孛飛走。乃天地之災怪也。寒暄不時。則天地之蒸否也。土起石立。則天地之癰疽也。暴風疾雨。則天地之喘乏也。江河竭耗。則天地之枯焦也。鑒者決之以藥。濟之以鍼。化之以道。佐之以事。故形體有可救之病。天地有可去之災。人之危厄死生。稟於天地。陰之病也。來亦緩而去亦緩。陽之病也。來亦速而去亦速。陽生於熱。熱而舒緩。陰生於寒。寒則拳急。寒邪中於下。熱邪中於上。飲食之邪中於中。人之動止本乎天地。知人者有驗於天。知天者必有驗於人。天合於人。人法於天。見天地逆從。則知人衰盛。人有百病。病有百候。候有百變。皆天地陰陽逆從而生。苟能窮究乎此。如其神耳。

陰陽大要調神論第二

天者陽之宗。地者陰之屬。陽者生之本。陰者死之基。天地之間。陰陽輔佐者人也。得其陽者生。得其陰者

死。陽中之陽爲高真。陰中之陰爲幽鬼。故鍾於陽者長。鍾於陰者短。多熱者陽之主。多寒者陰之根。陽務其上。陰務其下。陽行也速。陰行也緩。陽之體輕。陰之體重。陰陽平。則天地和。而人氣寧。陰陽逆。則天地否。而人氣厥。故天地得其陽則炎熾。得其陰則寒凜。陽始於子前。未於午後。陰始於午後。未於子前。陰陽盛衰各在其時。更始更末。無有休息。人能從之。亦智也。金匱曰。秋首養陽。春首養陰。陽勿外閉。陰勿外侵。火出於木。水生於金。水火通濟。上下相尋。人能循此。永不湮沈。此之謂也。嗚呼。凡愚。豈知是理。舉止失宜。自致其罹。外以風寒暑溼。內以飢飽勞役爲敗。欺殘正體。消亡正神。縛絆其身。死生告陳。殊不知脉有五死。氣有五生。陰家脉重。陽家脉輕。陽病陰脉。則不永。陰病陽脉。則不成。陽候多語。陰症無聲。多語者易濟。無聲者難榮。陽病則旦靜。陰病則夜寧。陰陽運動。得時而行。陽虛則暮亂。陰虛則朝爭。朝暮交錯。其氣厥。橫死生致理。陰陽中明。陰氣下而不上。曰斷絡。陽氣上而不下。曰絕經。陰中之邪曰濁。陽中之邪曰清。火來坎戶。水到離局。陰陽相應。方乃和平。陰不足則濟之以水。母陽不足則助之以火。精陰陽濟等。各有攀陵。上通三寸。曰陽之神路。下通三寸。曰陰之鬼程。陰常宜損。陽常宜盈。居之中者。陰陽勻停。是以陽中之陽。天仙賜號。陰中之陰。下鬼持名。順陰者多消滅。順陽者多長生。逢斯妙趣。無所不靈。

生成論第三

陰陽者。天地之樞機。五行者。陰陽之終始。非陰陽。則不能爲天地。非五行。則不能爲陰陽。故人者。成於天地。敗於陰陽也。由五行逆。從而生焉。天地有陰陽五行。人有血脉五臟。五行者。金木水火土也。五臟者。肺

肝心腎脾也。金生水。水生木。木生火。火生土。土生金。則生成之道。循環無窮。肺生腎。腎生肝。肝生心。心生脾。脾生肺。上下榮養。無有休息。故金匱至真要論云。心生血。血爲肉之母。脾生肉。肉爲血之舍。肺屬氣。氣爲骨之基。腎應骨。骨爲筋之本。肝系筋。筋爲血之源。五臟五行。相成相生。晝夜流轉。無有始終。從之則吉。逆之則凶。天地陰陽。五行之道。中含於人。人得者可以出陰陽之數。奪天地之機。悅五行之要。無終無始。神仙不死矣。

陽厥論第四

驟風暴熱。雲物飛颺。晨晦暮晴。夜炎晝冷。應寒不寒。當雨不雨。水竭土壤。時歲大旱。草木枯悴。江河乏涸。此天地之陽厥也。暴壅塞。忽喘促。四肢不收。二腑不利。耳聾目盲。咽乾口焦。舌生瘡。鼻流清涕。頰赤心煩。頭昏腦重。雙睛似火。一身如燒。素不能者。乍能。素不欲者。乍欲。登高歌笑。棄衣奔走。狂言妄語。不辨親疎。發躁無度。飲水不休。胸膈膨脹。腹與脇滿悶。背疽肉爛。煩潰消中。食不入胃。水不穿腸。驟腫暴滿。叫呼昏冒。不省人事。疼痛不知去處。此人之陽厥也。陽厥之脉。舉按有力者生。絕者死。

陰厥論第五

飛霜走雪。朝昏暮靄。雲雨飄颻。風露寒冷。當熱不熱。未寒而寒。時氣霖霖。泉生田野。山摧地裂。土壤河溢。月晦日昏。此天地之陰厥也。暴啞卒寒。一身拘急。四肢拳攣。脣青面黑。目直口噤。心腹滿痛。頭顙搖鼓。腰腳沈重。語言蹇澀。上吐下瀉。左右不仁。大小便活。吞吐酸淥。悲憂慘懺。喜怒無常者。此人之陰厥也。陰厥

之脉。舉指弱。按指大者生。舉按俱絕者死。一身悉冷。額汗自出者亦死。陰厥之病。過三日勿治。

陰陽否格論第六

陽氣上而不下曰否。陰氣下而不上。亦曰否。陽氣下而不上曰格。陰氣上而不下。亦曰格。否格者。謂陰陽不相從也。陽奔於上則燔。脾肺生其疽也。其色黃赤。皆起於陽極也。陰走於下則冰。腎肝生其厥也。其色青黑。皆發於陰極也。疽爲黃疽也。厥爲寒厥也。由陰陽否格不通而生焉。陽燔則治以水。陰厥則助以火。乃陰陽相濟之道耳。

寒熱論第七

人之寒熱往來者。其病何也。此乃陰陽相勝也。陽不足則先寒後熱。陰不足則先熱後寒。又上盛則發熱。下盛則發寒。皮寒而燥者。陽不足。皮熱而燥者。陰不足。皮寒而寒者。陰盛也。皮熱而熱者。陽盛也。發熱於下。則陰中之陽邪也。發熱於上。則陽中之陽邪也。寒起於上。則陽中之陰邪也。寒起於下。則陰中之陰邪也。寒而頰赤多言者。陽中之陰邪也。熱而面青多言者。陰中之陽邪也。寒而面青多言者。陰中之陰邪也。若不言者。不可治也。陰中之陰中者。一生九死。陽中之陽中者。九生一死。陰病難治。陽病易醫。診其脉候。數在上則陽中之陽也。數在下則陰中之陽也。遲在上則陽中之陰也。遲在下則陰中之陰也。數在中則中熱。遲在中則中寒。寒用熱取。熱以寒攻。逆順之法。從乎天地。本乎陰陽也。天地者人之父母也。陰陽者人之根本也。未有不從天地陰陽者也。從者生。逆者死。寒之又寒。熱之又熱者生。金匱大要論云。夜發寒

者從夜發熱者逆。晝發熱者從。晝發寒者逆。從逆之兆。亦在乎審明。

虛實大要論第八

病有臟虛。臟實。腑虛。腑實。上虛。上實。下虛。下實。狀各不同。宜深消息。腸鳴氣走。足冷手寒。食不入胃。吐逆無時。皮毛憔悴。肌肉皺皺。耳目昏塞。語聲破散。行步喘促。精神不收。此五臟之虛也。診其脉。舉指而活。按之而微。看。在何部。以斷其臟也。又按之。沈。小。弱。微。短。濡。軟。俱爲臟虛也。虛則補益。治之常情耳。飲食過多。大小便難。胸膈滿悶。肢節疼痛。身體沈重。頭目昏眩。脣腫脹。咽喉閉塞。腸中氣急。皮肉不仁。暴生喘乏。偶作寒熱。瘡疽并起。悲喜時來。或自痿弱。或自高強。氣不舒暢。血不流通。此臟之實也。診其脉。舉按俱盛者。實也。又長。浮。數。疾。洪。緊。弦。大。俱曰實也。看。在何經。而斷其臟也。頭疼目赤。皮熱骨寒。手足舒緩。血氣壅塞。丹瘤更生。咽喉腫痛。輕按之痛。重按之快。食飲如故。曰腑實也。診其脉。浮而實大者是也。皮膚搔癢。肌肉腫脹。食飲不化。大便滑而不止。診其脉。輕手按之得滑。重手按之得平。此乃腑虛也。看。在何經。而正其時也。胸膈痞滿。頭目碎痛。飲食不下。腦項昏重。咽喉不利。涕唾稠粘。診其脉。左右寸口。沈結實大者。上實也。頰赤心忪。舉動顫慄。語聲嘶啞。脣焦口乾。喘乏無力。面少顏色。頤頰腫滿。診其左右寸。脉弱而微者。上虛也。大小便難。飲食如故。腰腳沈重。臍腹疼痛。診其左右手脉。尺中脉伏而澀者。下實也。大小便難。飲食進退。腰腳沈重。如坐水中。行步艱難。氣上奔衝。夢寐危峻。診其左右尺中。脉滑而濇者。下虛也。病人脉微。澀。短。小。俱屬下虛也。

上下不寧論第九

脾病者上下不寧。何謂也。脾上有心之母。下有肺之子。心者血也。屬陰。肺者氣也。屬陽。脾病則上母不寧。母不寧則爲陰不足也。陰不足則發熱。又脾病則下子不寧。子不寧則爲陽不足也。陽不足則發寒。脾病則血氣俱不寧。血氣不寧則寒熱往來。無有休息。故脾如瘡也。謂脾者土也。心者火也。肺者金也。火生土。土生金。故曰上有心母。下有肺子。脾居其中。病則如斯耳。他臟上下皆法於此也。

脉要論第十

脉者乃氣血之先也。氣血盛則脉盛。氣血衰則脉衰。氣血熱則脉數。氣血寒則脉遲。氣血微則脉弱。氣血平則脉緩。又長人脉長。短人脉短。趙寫本起性急則脉急性急則脉急。性緩則脉緩。反此者逆。順此者從也。又諸數爲熱。諸遲爲寒。諸緊爲痛。諸浮爲風。諸滑爲虛。諸伏爲聚。諸長爲實。諸短爲虛。又短澀沈遲伏皆屬陰。數滑長浮緊皆屬陽。陰得陰者從。陽得陽者順。違之者逆。陰陽消息以經而處之。假令數在左手。得之浮者。熱入小腸。得之沈者。熱入於心。餘皆倣此。

五色絕一作脉論第十一

面青無右關脉者。脾絕也。面赤無右寸脉者。肺絕也。面白無左關脉者。肝絕也。面黃無左尺脉者。腎絕也。面黑無左寸脉者。心絕也。五絕者死。夫五絕當時卽死。非其時則半歲死。然五色雖見而五脉不見。卽非病者矣。以下超本缺

脉病外內證決論第十二

病風人。脉腎數浮沈。有汗出不止。呼吸有聲者死。不然則生。病氣人。一身悉腫。四肢不收。喘無時。厥逆不
淫。脉候沈小者死。浮大者生。病勞人。脫肛。骨肉相失。聲散。嘔血。陽事不禁。夢寐交侵。呼吸不相從。晝涼夜
熱者死。吐膿血者亦死。其脉不數有根蒂者。及頰不赤者生。病腸癖者。下膿血。病人脉急皮熱。食不入。腹
脹目瞪者死。或一身厥冷。脉沈細而不生者亦死。食如故。脉沈浮有力而不絕者生。病熱人。四肢厥脉弱。
不欲見人。食不入。利下不止者死。食入。四肢溫。脉大。語狂。無睡者生。病寒人。狂言不寐。身冷。脉數。喘息。目
直者死。脉有力而不喘者生。陽病人。此篇精神顛倒已上。超篇精神顛倒已精神顛倒。寐而不惺。言語失次。脉候浮沈有力者
生。無力及食不入。胃下利不定者死。久病人。脉大身瘦。食不充腸。言如不病。坐臥困頓者死。若飲食進退。
脉小而有力。言語輕嘶。額無黑氣。大便結澀者生。大凡陽病陰證。陰病陽證。身瘦脉大。肥人脉衰。上下交
變。陰陽顛倒。冷熱相乘。皆屬不吉。從者生。逆者死。治療之法。宜深消息。

生死要論第十三

凡不病而五行絕者死。不病而性變者死。不病而暴語妄者死。不病而暴不語者死。不病而暴喘促者死。
不病而暴強厥中。一作者死。不病而暴目盲者死。不病而暴耳聾者死。不病而暴痿緩者死。不病而暴腫滿
者死。不病而暴大小便結者死。不病而暴無脉者死。不病而暴昏冒如醉者死。此皆內氣先盡。一作故也。
逆者即死。順者二年。無有生者也。

病有災恠論第十四

病有災恠。何謂也。病者應寒而反熱。應熱而反寒。應吐而不吐。應瀉而不瀉。應汗而不汗。應語而不語。應寐而不寐。應水而不水。皆屬災恠也。此乃五臟之氣不相隨從而致之矣。四逆者不治。四逆者。謂主客運氣俱不得時也。

水法有六論第十五

病起於六腑者。陽之系也。陽之發也。或上或下。或內或外。或畜在中行之極也。有能歌笑者。有能悲泣者。有能奔走者。有能呻吟者。有自委曲者。有自高賢者。有寤而不寐者。有寐而不寤者。有能食而不利者。有不能食而便自利者。有能言而聲清者。有不能言而聲昧者。狀各不同。皆生六腑也。喜其通者。因以通之。喜其塞者。因以塞之。喜其水者。以水濟之。喜其冰者。以冰助之。病者之樂。慎勿違背。亦不可強抑之也。如此從順。則十生其十。百生其百。疾無不愈矣。

火法有五論第十六

病起於五臟者。皆陰之屬也。其發也。或偏枯。或痿躄。或外寒而內熱。或外熱而內寒。或心腹膨脹。或手足拳攣。或口眼不正。或皮膚不仁。或行步艱難。或身體強硬。或吐瀉不息。或疼痛不寧。或暴無語。或久無音。緜緜默默。狀若死人。如斯之候。備出於陰。陰之盛也。陽必不足。陽之盛也。陰必不盈。故前論云。陽不足則助之以火精。陰不足則濟之以水母者是也。故喜其汗者。汗之。喜其溫者。溫之。喜其熱者。熱之。喜其火者。

火之喜其湯者湯之。溫熱湯火亦在其宜。慎勿強之。如是則萬全其萬。水火之法真陰陽也。治救之道當詳明矣。

風中有五生死論第十七

風中有五者。謂肝心肺脾腎也。五臟之中。其言生死狀各不同心。風之狀一作候。汗自出而好偃仰。臥不可轉側。言語狂妄。若唇正赤者生。宜於心俞灸之。若唇面或青或黃或白或黑。其色不定。眼瞶動不休者。心絕也。不可救。過五六日即死耳。肝風之狀。青色圍目。連額上。但坐不得倨偃者。可治。若喘而目直視。唇面俱青者死。肝風宜于肝俞灸之。脾風之狀。一身通黃。腹大而滿。不嗜食。四肢不收持。若手足未青而面黃者。可治。不然即死。脾風宜於脾俞灸之。腎風之狀。但踞坐而腰腳重痛也。視其脇下。未生黃點者。可治。不然即死矣。腎風宜灸腎俞穴也。肺風之狀。胸中氣滿。冒昧。汗出。鼻不聞香臭。喘而不得臥者。可治。若失血及妄語者。不可治。七八日死。肺風宜於肺俞灸之。凡診其脉。滑而散者風也。緩而大。浮而緊一作軟而弱。皆屬風也。中風之病。鼻下赤黑相兼。吐沫而身直者。七日死也。又中風之病。口噤筋急。脉遲者生。脉急而數者死。又心脾俱中風。則舌強不能言也。肝腎俱中風。則手足不遂也。風之厥。皆由於四時不從之氣。故爲病焉。有癰癰者。有偏枯者。有失音者。有歷節者。有顛厥者。有疼痛者。有聾聵者。有瘡癩者。有脹滿者。有喘乏者。有赤白者。有青黑者。有瘙痒者。有狂妄者。皆起於風也。其脉浮虛者。自虛而得之。實大者。自實而得之。弦緊者。汗出而得之。喘乏者。飲酒而得之。癰厥者。自勞而得之。手足不中者。言語蹇澀者。房中而得之。

癰瘡者。自瘰^{一作}溼而得之。歷節疼痛者。因醉犯房而得之。螫螫瘡癩者。自五味飲食冒犯禁忌而得之。千端萬狀。莫離於五臟六腑而生矣。所使之候配以此耳。

續聚癥瘕雜蟲論第十八

積聚癥瘕雜蟲者。皆五臟六腑真氣失。而邪氣併。遂乃生焉。久之不除也。或積。或聚。或癥。或瘕。或變爲蟲。其狀各異。有能害人者。有不能害人者。有爲病緩者。有爲病速者。有疹者。有痒者。有生頭足者。有如杯塊者。勢類不同。蓋因內外相感。真邪相犯。氣血熏搏。交合而成也。積者系于臟也。聚者系于腑也。瘕者系于氣也。瘕者系于血也。蟲者乃血氣食物相感而化也。故積有五。聚有六。瘕有十二。瘕有八。蟲有九。其名各不同也。積有心。肝脾肺腎也。聚有大腸。小腸。膽。胃。膀胱。三焦。之六名也。瘕有勞。氣。冷。熱。虛。實。風。溼。食。藥。思。憂之十二名也。瘕有青。黃。燥。血。脂。狐。蛇。鼈。之八名也。蟲有伏。蛇。白。肉。肺。胃。赤。弱。蟻。之九名也。爲病之說出於諸論。治療之法皆具於後。

勞傷論第十九

勞者。勞於神氣也。傷者。傷於形容也。飢飽無度則傷脾。思慮過度則傷心。色慾過度則傷腎。起居過常則傷肝。喜怒悲愁過度則傷肺。又風寒暑溼則傷于外。飢飽勞役則敗於內。晝感之則病榮。夜感之則病衛。榮衛經行。內外交運。而各從其晝夜也。勞於一。一起爲二。二傳於三。三通於四。四于於五。五復犯一。一至於五。邪乃深藏。真氣自失。使人肌肉消。神氣弱。飲食減。行步艱難。及其如此。雖司命亦不能生也。故調神

氣論曰。調神氣。慎酒色。節起居。省思慮。薄滋味者。長生之大端也。診其脉甚數。一作數甚。甚急。甚細。甚弱。甚微。甚澀。甚滑。甚短。甚長。甚浮。甚沈。甚緊。甚弦。甚洪。甚實。皆生於勞傷。

傳尸論第二十

傳尸者。非一門相染而成也。人之血氣衰弱。臟腑虛羸。中於鬼氣。因感其邪。遂成其疾也。其候或咳嗽不已。或胸膈妨悶。或肢體疼痛。或肌膚消瘦。或飲食不入。或吐利不定。或吐膿血。或嗜水漿。或好歌詠。或愛悲愁。或癲風。一作發歇。或便溺艱難。或因酒食而遇。或因風雨而來。或問病弔喪而得。或朝走暮遊而逢。或因氣聚。或因血行。或露臥於田野。或偶會於園林。鍾此病死之氣。染而爲疾。故曰傳尸也。治療之方。備於篇末。

論五臟六腑虛實寒熱生死逆順之法第二十一

夫人有五臟六腑。虛實寒熱生死逆順。皆見於形證脉氣。若非診察。無由證也。虛則補之。實則瀉之。寒則溫之。熱則涼之。不虛不實。以經調之。此乃良醫之大法也。其于脉證。具如篇末。

論肝臟虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十二

肝者。與膽爲表裏。足厥陰少陽是其經也。王于春。春乃萬物之始生。其氣嫩而軟。虛而寬。故其脉弦。軟不可發汗。弱則不可下。弦長曰平。反此曰病。脉虛而弦。是謂太過。病在外。太過則令人善忘。忽忽眩冒。實而微。是謂不及。病在內。不及則令人胸痛引兩脇。脹滿。大凡肝實則引兩脇。下痛引小腹。本無此字。喜怒。

虛則如人將捕之。其氣逆則頭痛耳聾。頰赤。一作其脈沈之而急。浮之亦然。主脇肋支。一作滿。小便難。頭痛目眩。其脈急甚。惡言微急。氣在胸脇下。緩甚。嘔逆。微緩。水痺。大急。內癰吐血。微大。筋痺。小甚。多飲。微大。本
小。消瘴。本作滑甚。頰疔。微滑。遺溺。瀉甚。流飲。微瀉。癢。變也。二字。又肝之積氣在脇。久不發為咳逆。或
為痰瘧也。虛則夢花草茸。實則夢山林茂盛。肝之病。旦喜。一作晚甚。夜靜。肝病。則頭痛脇痛。二字。目眩。肢滿。蠱縮。小便不通。一作十日死。又身熱。惡寒。四肢不舉。其脈當弦長而急。反短而瀉。乃金刻木也。十
死不治。又肝中寒。則兩臂痛不能舉。舌本燥。多太息。胸中痛。不能轉側。其脈左關上遲而澀者是也。肝中
熱。則喘滿而多怒。目疼。腹脹滿。不嗜食。所作不定。睡中驚悸。眼赤視不明。其脈左關陰實者是也。肝虛冷。
則脇下堅痛。目盲臂痛。發寒熱如瘡狀。不欲食。婦人則月水不來。而氣急。其脈左關上沈而弱者。是也。

論膽虛實寒熱生死逆順脈證之法第二十三

膽者中正之腑也。號曰將軍。決斷出焉。言能喜怒剛柔也。與肝為表裏。足少陽是其經也。虛則傷寒。寒則
恐畏。頭眩不能獨臥。實則傷熱。熱則驚悸。精神不守。臥起不寧。又玄水發。則其根在于膽。先從頭面起。腫
至足也。又肝欬久不已。則傳邪入于膽。嘔清苦汁也。又膽病則喜太息。口苦。嘔清汁。一作宿汁。心中澹澹恐。如
人將捕之。咽中介介然數睡。又膽脹。則舌一作下痛。口苦太息也。邪氣客于膽。則夢鬪訟。其脈診在左手
關上浮而得之者。是其部也。膽實熱。則精神不守。又膽熱則多睡。膽冷則無眠。又左關上脈。陽微者膽虛
也。陽數者膽實也。陽虛者膽絕也。

論心臟虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十四

心者五臟之尊號。帝王之稱也。與小腸爲表裏。神之所舍。又主于血。屬于火。王于夏。手少陰是其經也。凡夏脉鈞來盛去衰。故曰鈞。反此者病。來盛去亦盛。此爲太過。病在外。來衰去盛。此爲不及。病在內。太過則令人身熱而骨痛。口瘡舌焦。引水不及。則令人煩躁。一作心上爲欬唾。下爲氣洩。其脉來累累如連珠。如循琅玕。曰平。脉來累累字一本無此四連屬。其中微曲。曰病。來前曲後倨。如操帶鈞。曰死。又思慮過多。則怵惕。怵惕傷心。心傷則神失。神失則恐懼。又真心痛。手足寒。過節五寸。則旦得夕死。夕得旦死。又心有水氣。則痺氣滯。身腫不得臥。煩而躁。其陰腫也。又心中風。則翕翕一作發熱不能行立。心中飢而不能食。食則吐。嘔。夏心王。左手寸口脉洪浮大而散。曰平。反此則病。若沈而滑者。水來克火。十死不治。弦而長者。木來歸子。其病自愈。緩而大者。土來入火。爲微邪相干。無所害。又心病。則胸中痛。四一作肢滿脹。肩背臂膊皆痛。虛則多驚悸。惕惕然無眠。胸腹及腰背引痛。一作喜善悲時眩仆。心積氣久不去。則苦憂煩。心中痛。實則喜笑不息。夢火發。心氣盛。則夢喜笑。及恐畏。邪氣客于心。則夢山邱煙火。心脹。則心煩短氣。夜臥不寧。心腹痛。懊惱。腫氣來往上下行。痛有時休作。心腹中熱。喜水涎出。是蛭蛟蛭是蛟是心也。心病則曰中懸。夜半甚。平旦靜。又左手寸口脉大甚。則手內熱。一作腫太甚則胸中滿而煩。澹澹面赤目黃也。又心病。則先心痛。而咳不止。關膈一作不通身重不已。三日死。心虛則畏人。瞑目欲眠。精神不倚。魂魄妄亂。心脉沈小而緊。浮主氣喘。若心下氣堅實不下。喜咽乾。手熱煩滿。多忘太息。此得之思憂太過也。其脉急甚。則發

狂笑。微緩則吐血。大甚則喉閉。一作瘳微大則心痛引背。善淚出。小甚則噦。微小則笑消瘳。一作瘳滑甚則爲渴。微滑則心疝引臍。腹鳴。一作腹鳴。澀甚則瘖不能言。微澀則血溢。手足厥。耳鳴。癰疾。又心脉搏堅而長。主舌強不能語。一作軟而散。當懾怯不食也。又急甚則心疝。臍下有病形。煩悶少氣。大熱上煎。又心病。狂言汗出如珠。身厥冷。其脉當浮而大。反沈濡而滑甚。色當赤。今反黑者。水剋火。十死不治。又心之積。沈之而空然。時上下往來。無常處。病胸滿。腰腹中熱。頰面。一作赤咽乾。心煩。掌中熱甚。則嘔血。夏差。本作春差冬甚。宜急療之。止于旬日也。又赤黑色入口必死也。面黃目赤者亦不。一作死。赤如衄血。亦死。又憂悲思慮太過。心氣內索。其色反和而盛者。不出十日死。扁鵲曰。心絕則一日死。色見凶多。而人雖健敏。名爲行尸。一歲之中。禍必至矣。又其人語聲前寬而後急。後聲不接前聲。其聲濁惡。其口不正。冒昧喜笑。此風入心也。又心傷則心壞。爲水所乘。身體手足不遂。骨節解。舒緩不自由。下利無休息。此疾急宜治之。不過十日而亡也。又笑不待呻而復憂。此水乘火也。陰繫于陽。陰起陽伏。伏則生熱。熱則生狂。冒昧妄亂。言語錯誤。不可採問。一作心已損矣。扁鵲曰。其人脣口赤。即可治。青黑即死。又心瘡。則先煩。一作而後渴。翕翕發熱也。其脉浮緊而大者是也。心氣實。則小便不利。腹滿。身熱而重。溫溫欲吐。吐而不出。喘息急。不安臥。其脉左寸口與人迎皆實大者是也。心虛則恐懼多驚。憂思不樂。胸腹中苦痛。言語戰慄。惡寒恍惚。而赤目黃。喜衄血。診其脉。左右寸口兩虛而微者是也。

論小腸虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十五

小腸者受盛之腑也。與心爲表裏。手太陽是其經也。心與此一本無此二字小腸絕者。六日死。絕則髮直如麻。汗出不已。不得屈伸者是也。又心咳本作久不已。久不已本無此二字。則傳小腸。小腸欬。則氣欬俱出也。小腸實則傷熱。熱則口生瘡。虛則生寒。寒則泄瀉。血或泄黑水。其根在小腸也。又小腸寒則下腫重。有熱久不出。則漸生痔。疾有積。則當暮發熱。明旦而止也。病氣發則令人腰下重。食則窘迫而便難。是其候也。小腸脹。則小腹脹。引腹而痛也。厥邪入小腸。則夢聚井邑中。或咽痛頰腫。不可回首。肩如杖一作拔。腳如折也。又黃帝曰。心者主也。神之舍也。其臟周密而不傷。傷。神去。神去則身亡矣。故人心多不病。病卽死。不可治也。惟小腸受病多矣。又左手寸口陽絕者。無小腸脈也。六日死。病臍痺。小腹中有疝瘕也。左手寸口脈實大者。小腸實也。有熱邪則小便赤澀。又實熱。則口生瘡。身熱去來。心中煩滿。體重。又小腸主于舌之官也。和則能言。而機關利健。善別其味也。虛則左寸口脈浮而微軟弱。不禁按。病爲驚狂無所守。下空空然。不能語者是也。

論脾臟虛實寒熱生死逆順脈證之法第二十六

脾者土也。諫議之官。主意與智。消磨五穀。寄在其中。養于四旁。王于四季。正王長夏。與胃爲表裏。足太陰是其經也。扁鵲曰。脾病。則面色萎黃。實則舌強直。不嗜食。嘔逆。四肢緩。虛則精不勝。元氣乏。失溺不能自持。其脈來似水之流。曰太過。病在外。其脈來如鳥之距。曰不及。病在內。太過則令人四肢沈重。語言蹇澀。不及。令人中滿不食。乏力。手足緩弱不遂。涎引口中一作出。四肢腫脹。溇瀉一作泄。不時夢中飲食。脾脈來而和柔。法似雞距踐地。曰平。脈來實而滿稍數。如雞舉足。曰病。又如鳥一作雀之啄。如鳥之距。如屋之漏。曰死。

中風則翕翕發熱。狀若醉人。腹中煩滿。皮肉瞶瞶短氣者是也。王時其脉阿阿然緩曰平。反弦急者。肝來尅脾。真鬼相遇。大凶之兆。反微瀼而短者。肺來乘脾。不治而自愈。反沈而滑者。腎來從脾。亦爲不妨。反浮而洪。心來生脾。不爲疾耳。脾病面黃。體重失便。目直視。唇反張。手足爪甲青。四肢逆。吐食。百節疼痛。不能舉。其脉當浮大而緩。今反弦急。其色當黃而反青。此十死不治也。又脾病其色黃。飲食不消。心腹脹滿。身體重。肢節痛。大便秘。小便利。其脉微緩而長者。可治。脾氣虛則大便滑。小便利。汗出不止。五液注下爲五色。注利下也。此四字疑是注文。又積□□久不愈。則四肢不收。黃疸。飲食不爲肌膚。氣滿脹而喘不定也。又脾實則時夢築垣墻蓋屋。脾盛則夢歌樂。虛則夢飲食不足。厥邪客于脾。則夢大澤邱陵。風雨壞屋。脾脹則善噦。四肢急。體重不食。善噫。脾病則日晡慧。平旦甚。日中持。下晡靜。脉急甚則痰癎。微急則胸膈中不利。食入而還出。脉緩盛則痿厥。微緩則風痿。四肢不收。大甚則擊仆。微大則脾疝。氣裏大。膿血在胃腸之外。小甚則寒熱作。微小則消痺。滑甚則頰疝。微滑則蟲毒。腸鳴中熱。瀼甚則腸癰。微瀼則內潰。下膿血。脾脉之至也。大而虛。則有積氣在腹中。有厥氣。名曰厥疝。女子同法得之。四肢汗出。當風也。脾絕則十日死。又臍出。一作者亦死。唇焦枯。無紋理。而青黑者。脾先絕也。脾病面黃目赤者可治。青黑色入口。則半歲死。色如枳實者。一作中。月死。吉凶休否。一作皆見其色出于部分也。又口噤唇黑。四肢重如山。不能自收持。大小便利無休歇。食飲不入。七日死。又唇雖痿黃。語聲囁囁者。可治。脾病瘡氣久不去。腹中痛鳴。徐徐熱汗出。其人本意寬緩。今忽反常而嗔怒。正言而鼻笑。不能答人者。此不過一月。禍必至矣。又脾中寒熱。則皆

使人腹中痛。不下食。又脾病。則舌強語澀。轉筋。卵縮。牽陰股。引脾痛。身重不思食。鼓脹。變則水泄不能臥者。死不治也。脾正熱。則面黃目赤。季脇痛滿也。寒則吐涎沫而不食。四肢痛。滑泄不已。手足厥甚。則顫慄如瘡也。臨病之時。要在明證詳脉。然後投湯丸。求其痊損耳。

論胃虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十七

胃者腑也。又名水穀之海。至脾爲表裏。胃者人之根本也。胃氣壯。則五臟六腑皆壯。足陽明是其經也。胃氣絕。則五日死。實則中脹便難。肢節疼痛。不下食。嘔吐不已。虛則腸鳴脹滿。引水。滑泄。寒則腹中痛。不能食。冷物。熱則面赤如醉人。四肢不收持。不得安臥。語狂。目亂。便硬者是也。病甚則腹脇脹滿。吐逆不入食。當心痛。上下不通。惡聞食臭。嫌人語。振寒。喜伸欠。胃中熱則唇黑。熱甚則登高而歌。棄衣而走。顛狂不定。汗出額上。熱衄不止。虛極則四肢腫滿。胸中短氣。穀不化。中消也。胃中風。則漉泄不已。胃不足。則多飢不消食。病人鼻下平。則胃中病。渴者不可治。一本無上十三字。作微燥而渴者可治。胃脉。博堅而長。其色黃赤者。當病折腰。一作其脉軟而散者。病食痺。左關上脉浮而大者。虛也。浮而短濇者。實也。浮而微滑者。亦虛也。浮而遲者。寒也。浮而數者。實也。虛實寒熱生死之法。察而端謹。則成神妙也。

論肺臟虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十八

肺者魄之舍。生氣之源。號爲上將軍。乃五臟之華蓋也。外養皮毛。內榮腸胃。與大腸爲表裏。手太陰是其經也。肺氣通于鼻。和則能知香臭矣。有寒則善欬。本作有病實則鼻流清涕。凡虛實寒熱。則皆使人喘嗽。

實則夢刀兵恐懼。肩息胸中滿。虛則寒生。一作熱。欬一作喘。息利下。少氣力。多悲感。王于秋。其脉浮而毛曰平。又浮而短濇者。肺脉也。其脉來毛而中央堅。兩頭傍一作虛。曰太過。病在外。其脉來毛而微。曰不及。病在內。太過則令人氣逆。胸滿背痛。不及則令人喘呼而欬。一作嗽。上氣見血。下聞病音。又肺脉厭厭聶聶如落榆莢。曰平。來不上不下。如循雞羽。曰病。來如物之浮。如風吹鳥背上。毛者死。眞肺脉至大而虛。又如以毛羽中人皮膚。其色赤。其毛折者死。又微毛曰平。毛多曰病。毛而眩者曰春病。眩甚曰卽病。又肺病吐衄血。皮熱脉數。頰赤者死也。又久欬而見血。身熱而短氣。脉當濇。今反浮大。色當白。今反赤者。火剋金。十死不治也。肺病喘咳。身但寒無熱。脉遲微者可治。秋王于肺。其脉當浮濇而短。曰平。而反洪大而長。是火刑金。亦不可治。又得軟而滑者。腎來乘肺。不治自愈。反浮大而緩者。是脾來生肺。不治而差。反弦而長者。是肺被肝從。爲微邪。雖病不妨。虛則不能息耳。重噓乾喘。咳上氣。胸背痛。有積則脇下脹滿。中風則口燥而喘。身運而重。汗出而冒悶。其脉按之虛弱如蔥葉。下無根者死。中熱則唾血。其脉細緊浮數。壯滑。皆失血病。此由燥擾噴怒勞傷得之。氣壅結所爲也。肺脹則其人喘咳而目如脫。其脉浮大者是也。又肺痿則吐涎沫而咽乾欲飲者。爲愈。不飲則未差。又咳而遺溺者。上虛不能制下也。其脉沈濁者。病在內。浮清者。病在外。肺死則鼻孔開而黑枯。喘而目直視也。又肺絕則十二日死。其狀足滿瀉痢不覺出也。面白目青。此謂亂經。此雖天命亦不可治。又飲酒當風。中于肺。則咳嗽喘悶。見血者不可治。無血者可治。面黃目白者可治。肺病頰赤者死。又言音喘急。短氣好睡。一作睡。此爲眞鬼相害。十死十百死百。大道之兆也。又陽氣上而不

降燔於肺。肺自結邪。脹滿喘急。狂言。瞑目。非常所說。而口鼻張。大小便頭俱脹。飲水無度。此因熱傷于肺。肺化爲血。不可治。則半歲死。又肺癰。使人心寒。寒甚則發熱。寒熱往來。休作不定。多驚。咳喘。如有所見者。是也。其脉浮而緊。又滑而數。又遲澀而小。皆爲肺癰之脉也。又其人素聲清而雄者。暴不響亮。而拖氣用力。言語難出。視不轉睛。雖未爲病。其人不久。又肺病。實則上氣喘急。咳嗽。身熱。脉大也。虛則力乏喘促。右脇脹。語言氣短促。一作者是也。又乍寒乍熱。鼻塞。頤赤。面白。皆肺病之候也。

論大腸虛實寒熱生死逆順脉證之法第二十九

大腸者肺之腑也。爲傳送之司。號監倉之官。肺病久不已。則傳入大腸。手陽明是其經也。寒則泄。熱則結。絕則泄利無度。利絕而死也。熱極則便血。又風中大腸則下血。又實熱則脹滿。而大便不通。虛寒則滑泄不定。大腸乍虛乍實。乍來乍去。寒則澹泄。熱則垢重。有積物則寒慄而發熱。有如瘡狀也。積冷不去。則當臍而痛。不能久立。痛已則泄白物。是也。虛則喜滿。喘咳而喉咽中如核妨矣。

摩訶中藏經 卷上

華氏中藏經卷中

論腎藏虛實寒熱生死逆順脉證之法第三十

腎者精神之舍。性命之根。外通於耳。男以閉庫一作精。女以包血。與膀胱爲表裏。足少陰太陽是其經也。腎氣絕。則不盡其天命而死也。王於冬。其脉沈濡曰平。反此者病。其脉彈石。名曰太過。病在外。其去如數者。爲不及。病在內。太過則令人解。脛脊脉痛而少氣。本作令人體瘠。不及則令人心懸如飢。眇中清。脊中痛。少腸腹滿。小便滑。本云心如懸少。變赤黃色也。又腎脉來。喘喘累累如鉤。按之而堅曰平。又來如引葛。按之益堅曰病。來如轉索。辟辟如彈石曰死。又腎脉。但石無胃氣亦死。腎有水。則腹大。臍腫。腰重。痛不得溺。陰下溼如牛鼻。頭汗出。是爲逆寒。大便難。其面反瘦也。腎病。手足逆冷。面赤目黃。小便不禁。骨節煩痛。小腹結痛。氣上衝心。脉當沈細而滑。今反浮大而緩。其色當黑。其今反者。是土來克水。爲大逆。十死不治也。又腎病。面色黑。其氣虛弱。翕翕少氣。兩耳若聾。精自出。飲食少。小便清。膝下冷。其脉沈滑而遲。爲可治。又冬脉沈濡而滑曰平。反浮濇而短。肺來乘腎。雖病易治。反弦細而長者。肝來乘腎。不治自愈。反浮大而洪。心來乘腎。不爲害。腎病。腹大脰腫。喘欬。身重。寢汗出。憎風。虛則胸中痛。大腹小腹痛。清厥。意不樂也。陰邪入腎。則骨痛。腰上引項脊。背疼。此皆舉重用。力及遇房汗出。當風浴水。或久立。則傷腎也。又其脉急甚。則腎痿癭疾。微急則沈厥奔豚。足不收。緩甚則折脊。微緩則洞泄。食不化。入咽還出。大甚則陰痿。微大則石。

水起臍下至小腹。其腫垂垂然。而上至胃脘者。死。不治。小甚則洞泄。微小則消瘴。滑甚則癰癰。微滑則骨痿。坐弗能起。目視見花。滿甚則大壅塞。微滿則不月疾疔。又其脉之至也。上堅而大。有膿氣。在陰中及腹內。名曰腎痺。得之因浴冷水而臥。脉來沈而大。堅浮而緊。苦手足骨腫。厥陰痿不起。腰背疼。小腹腫。心下水氣時脹滿而洞泄。此皆浴水中。身未乾而合房得之也。虛則夢舟溺人。得其時。夢伏水中。若有所畏。盛實則夢腰脊離解。不相屬。厥邪客於腎。則夢臨深投水中。腎脹則腹痛滿引背。怏怏然。腰痺痛。腎病夜半患。四季甚。下晡靜。腎生病。則口熱舌乾。咽腫。上氣。噎乾。及心煩而痛。黃疸。腸澼。痿厥。腰脊背急痛。嗜臥。足下熱而痛。胛酸。病久不已。則腿筋痛。小便閉。而兩脇脹。支滿。目盲者死。腎之積。苦腰脊相引而疼。飢見飽減。此腎中寒結在臍下也。諸積大法。其脉來細軟而附骨者是也。又面黑目白。腎已內傷。八日死。又陰縮。小便不出。出而不快者。亦死。又其色青黃。連耳左右。其人年三十許。百日死。若偏在一邊。一月死。實則煩悶。臍下重熱。則口舌乾焦。而小便澀黃。寒則陰中與腰脊俱疼。面黑耳乾。噦而不食。或嘔血者。是也。又喉中鳴。坐而喘咳。唾血出。亦爲腎虛。寒氣欲絕也。寒熱虛實既明。詳細調救。卽十可十全之道也。

論膀胱虛實寒熱生死逆順脉證之法第三十一

膀胱者津液之腑。與腎爲表裏。號曰水曹掾。又名玉海。足太陽是其經也。總通於五腑。所以五腑有疾。卽應膀胱。膀胱有疾。卽應胞囊也。傷熱則小便不利。熱入膀胱。則其氣急。而苦小便黃澀也。膀胱寒則小便數而清也。又石水發。則其根在膀胱。四肢瘦小。其腹脹大者是也。又膀胱欬久不已。則傳入三焦。腸滿而

不欲飲食也。然上焦主心肺之病。人有熱則食不入胃。寒則精神不守。泄利不止。語聲不出也。實則上絕於心氣不行也。虛則引起氣之于肺也。其三焦之氣和。則五臟六腑皆和。逆則皆逆。膀胱中有厥陰氣。則夢行不快。滿脹。則小便不下。臍下重悶。或肩痛也。絕則三日氣死。時雞鳴也。其三焦之論。備云于後。

論三焦虛實寒熱生死逆順脈證之法第三十二

三焦者。人之三元之氣也。號曰中清之腑。總領五臟六腑。榮衛經絡。內外左右上下之氣也。三焦通。則內外左右上下皆通也。其於周身灌體。和內調外。榮左養右。導上宣下。莫大於此者也。又名玉海。水道。上則曰三管。中則名霍亂。下則曰走哺。名雖三而歸一。有其名而無形者也。亦號曰孤獨之腑。而衛出於上。榮出於中。上者絡脈之系也。中者經脈之系也。下者水道之系也。亦又屬膀胱之宗始。主通陰陽。調虛實。呼吸有病。則苦腹脹氣滿。小腹堅。溺而不得。便而窘迫也。溢則作水。留則爲脹。足太陽是其經也。又上焦實熱。則額汗出。而身無汗。能食而氣不利。舌乾口焦。咽閉之類。腹脹。時時脇肋痛也。寒則不入食。吐酸水。胸背引痛。噎乾。津不納也。實則食已還出。膨膨然不樂。虛則不能制下。遺便溺而頭面腫也。中焦實熱。則上下不通。腹脹而喘咳。下氣不上。上氣不下。關格而不通也。寒則下痢不止。食飲不消。而中滿也。虛則腸鳴鼓脹也。下焦實熱。則小便不通。而大便難苦重痛也。虛寒則大小便泄。下而不止。三焦之氣和。則內外和。逆則內外逆。故云三焦者人之三元之氣也。宜修養矣。

論痺第三十三

痺者。風寒暑溼之氣中於人臟腑之爲也。入腑則病淺易治。入臟則病深難治。而有風痺。有寒痺。有溼痺。有熱痺。有氣痺。而又有筋肉血氣之五痺也。太凡風寒暑溼之邪入於肝。則名筋痺。入於腎。則名骨痺。入於心。則名血痺。入於脾。則名肉痺。入於肺。則名氣痺。感病則同。其治乃異。痺者閉也。五臟六腑。感於邪氣。亂於真氣。閉而不仁。故曰痺。病或痛。或癢。或淋。或急。或緩。而不能收持。或拳而不能舒張。或行立艱難。或言語蹇澀。或半身不遂。或四肢拳縮。或口眼偏邪。或手足欹側。或能行步而不能言語。或能言語而不能行步。或左偏枯。或右壅滯。或上不通於下。或下不通於上。或大腑閉塞。一作便秘或左右手疼痛。或得疾而卽死。或感邪而未亡。或喘滿而不寐。或昏冒而不醒。種種諸症。皆出於痺也。痺者風寒暑溼之氣中於人。則使之然也。其於脉候形證治療之法。亦各不同焉。

論氣痺第三十四

氣痺者。愁憂思喜怒過多。則氣結於上。久而不消。則傷肺。肺傷則生氣漸衰。則邪氣愈勝。留於上。則胸腹痺而不能食。注於下。則腰腳重而不能行。攻於左。則左不遂。衝於右。則右不仁。貫於舌。則不能言。遺於腸中。則不能溺。壅而不散。則痛。流而不聚。則麻。真經既損。難以醫治。邪氣不勝。易爲痊愈。其脉右手寸口沈而遲澀者是也。宜節憂思以養氣。一作慎絕喜怒以全真。此最爲良法也。

論血痺第三十五

血痺者。飲酒過多。懷熱太盛。或寒折於經絡。或淫犯於榮衛。因而血搏。遂成其咎。故使人血不能榮于外。

氣不能養于內。內外已失。漸漸消削。左先枯則右不能舉。右先枯則左不能伸。上先枯則上不能制于下。下先枯則下不能耐于上。中先枯則不能通疎。百證千狀。皆失血也。其脉左手寸口脉結而不流利。或如斷絕者。是也。

論肉痺第三十六

肉痺者。飲食不節。膏粱肥美之所爲也。脾者肉之本。脾氣已失。則肉不榮。肉不榮則肌膚不滑澤。肌肉不滑澤。則腠理疎。則風寒暑溼之邪易爲入。故久不治。則爲肉痺也。肉痺之狀。其先能食而不能充悅。四肢緩而不收持者。是也。其右關脉舉按皆無力。而往來澀者是也。宜節飲食以調其臟。常起居以安其脾。然後依經補瀉以求其愈爾。

論筋痺第三十七

筋痺者。由怒叫無時。行步奔急。淫邪傷肝。肝失其氣。因而寒熱所客。久而不去。流入筋會。則使人筋急。而不能行步舒緩也。故曰筋痺。宜活血以補肝。溫氣以養腎。然後服餌湯丸。治得其宜。卽疾瘳已。不然則害人矣。其脉左關中弦急而數。浮沈有力者。是也。

論骨痺第三十八

骨痺者。乃嗜慾不節。傷於腎也。腎氣內消。則不能關禁。不能關禁。則中上俱亂。中上俱亂。則三焦之氣痞而不通。三焦痞而飲食不精粕。飲食不精粕。則精氣日衰。精氣日衰。則邪氣妄入。邪氣妄入。則上衝心舌。

上衝心舌。則爲不語。中犯脾胃。則爲不充。下流腰膝。則爲不遂。傍攻四肢。則爲不仁。寒在中則脉遲。熱在中則脉數。風在中則脉浮。溼在中則脉濡。虛在中則脉滑。其證不一。要在詳明。治療法列于後章。

論治中風偏枯之法第三十九

人病中風偏枯。其脉數而面乾黑。手足不遂。語言蹇澀。治之奈何。在上則吐之。在中則瀉之。在下則補之。在外則發之。在內則溫之。按之熨之也。吐謂出其涎也。瀉謂通其塞也。補謂益其不足也。發謂發其汗也。溫謂驅其溼也。按謂散其氣也。熨謂助其陽也。治之各合其宜。安可一揆。在求其本。脉浮則發之。脉滑則吐之。脉伏而澀則瀉之。脉緊則溫之。脉遲則熨之。脉閉則按之。要察其可否。故不可一揆而治者也。

論五丁狀候第四十

五丁者。皆由喜怒憂思。衝寒冒熱。恣飲醇酒。多嗜甘肥。毒魚酢醬。色慾過度之所爲也。畜其毒邪。浸漬臟腑。久不攪散。始變爲丁。其名有五。一曰白丁。二曰赤丁。三曰黃丁。四曰黑丁。五曰青丁。白丁者。起於右鼻下。初起如粟米。根赤頭白。或頑麻。或痛癢。使人憎寒頭重。狀若傷寒。不欲食。胸膈滿悶。喘促昏冒者。死。未者可治。此疾不過五日。禍必至矣。宜急治之。赤丁在舌下。根頭俱赤。發痛。舌本硬不能言。多驚煩悶。恍惚多渴。^{一作}水不休。小便不通。發狂者。死。未者可治。此疾不過七日。禍必至也。不可治矣。大人小兒皆能患也。黃丁者。起于脣齒齦邊。其色黃。中有黃水。發則令人多能。^{一作}食而還復。^{一作}出。手足麻木。涎出不止。腹脹而煩。多睡不寐者。死。未者可治。黑丁者。起於耳前。狀如癰疽。其色黑。長減不定。使人牙關急。腰脊腳膝。

不仁。不然即痛。亦不出三歲。禍必至矣。不可治也。此由腎氣漸絕故也。宜慎慾事。青丁者起于目下。始如痛癢。其色青。硬如石。使人目昏昏然。無所見。多恐悸。惕睡不安寧。久不已。則令人目盲。或脫精。有此則不出一年。禍必至矣。白丁者其根在肺。赤丁者其根在心。黃丁者其根在脾。黑丁者其根在腎。青丁者其根在肝。五丁之候。一作疾。最爲巨疾。一作病。不可不察也。治療之法。一一如左。臨本有方八道在此後。印本無之。今附下卷之末。

論癰疽瘡腫第四十一

夫癰疽瘡腫之所作也。皆五臟六腑畜毒不流。則生。本作有。矣。非獨因榮衛壅塞而發者也。其行也有處。其主也有歸。假令發于喉舌者。心之毒也。發于皮毛者。發于肌肉者。脾之毒也。發于骨髓者。腎之毒也。關肝毒。發于下者。陰中之毒也。發于上者。陽中之毒也。發于外者。六腑之毒也。發于內者。五臟之毒也。故內曰壞。外曰潰。上曰從。下曰逆。發于上者得之速。發于下者得之緩。感于六腑則易治。感于五臟則難療也。又近骨者多冷。近虛者多熱。近骨者久不愈。則化血成蠱。近虛者久不愈。則傳氣成漏。成蠱則多癢而少痛。或先癢後痛。成漏則多痛而少癢。或不痛。或不癢。內虛外實者。多痒而少痛。外虛內實者。多痛而少痒。血不止者則多死。膿疾潰者則多生。或吐逆無度。飲食不時。皆癰疽之使然也。種候萬一。一作多。端要憑詳。治療之法。列在後篇。

論腳弱狀候不同第四十二

人之病。腳氣與氣脚之爲異。何也。謂人之喜怒憂思。寒熱邪毒之氣。自內而注入于腳。則名氣脚也。風寒

暑溼邪毒之氣從外而入于腳膝。漸傳於內。則名腳氣也。然內外皆以邪奪正。故使人病形頗相類。例其於治療。亦有上下先後也。故分別其目。若一揆而不察其由。則無理致其瘳也。夫喜怒憂思寒熱邪毒之氣流入肢節。或注於腳膝。其狀類諸風。歷節偏枯。癰腫之證。但入于腳膝。則謂之氣腳也。若從外而入于足。從足而入臟者。乃謂之腳氣也。氣腳者。先治內而次治外。腳氣者。先治外而次治內。實者利之。虛者益之。又人之病。腳氣多者何也。謂人之心肺二經起于手。脾腎肝三經起于足。手則清邪中之。足則濁邪中之。人身之苦者手足耳。而足則最重艱苦。故風寒暑溼之氣多中於足。以此腳氣之病多也。然而得之病者。從漸而生疾。但始萌而不悟。悟亦不曉。醫家不爲腳氣。將爲別疾。治療不明。因循至大。身居危地。本從微起。浸成巨候。流入臟腑。傷於四肢。頭項腹背也。而疾未甚。終不能知覺也。特因他而作。或如傷寒。或如中暑。或腹背疼痛。或肢節不仁。或語言錯亂。或精神昏昧。或時喘乏。或暴盲聾。或飲食不入。或臟腑不通。或擊急不遂。或舒緩不收。或口眼牽搐。或手足顫掉。種種多狀。莫有達者。故使愚俗束手受病。死無告陳。仁者見之。豈不傷哉。今述始末。略示後學。請深消息。至如醉入房中。飽眠露下。當風取涼。對月貪歡。沐浴未乾。而熟睡。房室穢罷而衝軒。久立於低溼。久佇於水涯。冒雨而行。漬寒而寢。勞傷汗出。食飲悲生。犯諸禁忌。因成疾矣。其於不正之氣。中於上則害於頭目。害於中則蠱於心腹。形於下則災於腰腳。及於旁則妨於肢節。千狀萬證。皆屬于氣腳。但起於腳膝。乃謂腳氣也。形候脈證。亦在詳明。其脈浮而弦者。起於風。濡而弱者。起於溼。洪而數者。起於熱。遲而澀者。起於寒。滑而微者。起於虛。牢而堅者。起於實。在於上則由

於上。在於下。則由於下。在於中。則生於中。結而因氣。散則因憂。緊則因怒。細則因悲。風者汗之而愈。溼者溫之而愈。熱者解之而愈。寒者熨之而愈。虛者補之。實者瀉之。氣者流之。憂者寬之。怒者悅之。悲者和之。能通此者。乃謂之良醫。又腳氣之病。傳於心腎。則十死不治。入心則恍惚忘謬。嘔吐食不入。眠不安寧。口眼不定。左手寸口手脈乍大乍小。乍有乍無者是也。入腎則腰腳俱腫。小便不通。呻吟不絕。目額皆見黑色。氣時上衝胸腹而喘。其左手尺中脈絕者是也。切宜詳審矣。

論水腫脈證生死候第四十三

人中百病。難療者莫過於水也。水者腎之制也。腎者人之本也。腎氣壯則水還於海。腎氣虛則水散於皮。又三焦壅塞。榮衛閉格。血氣不從。虛實交變。水隨氣流。故爲水病。有腫於頭目者。有腫於腰腳者。有腫於四肢者。有腫於雙目者。有因嗽而發者。有因勞而生者。有因凝滯而起者。有因虛乏而成者。有因五臟而出者。有因六腑而來者。類目多種。而狀各不同。所以難治者。由此百狀。人難曉達。縱曉其端。則又苦人以矯恣不循理法。觸冒禁忌。弗能備矣。故人中水疾死者多矣。水有十名。具於篇末。一曰青水。二曰赤水。三曰黃水。四曰白水。五曰黑水。六曰玄水。七曰風水。八曰石水。九曰裹水。十曰氣水。青水者。其根起於脾。其狀先從腹腫也。白水者。其根起於肺。其狀先從腳腫。而上氣喘嗽也。黑水者。其根起於腎。其狀先從足趺腫。玄水者。其根起于膽。其狀先從頭面起腫而至足者是也。風水者。其根起於胃。其狀先從四肢起。腹滿大而通身

腫也。石水者，其根在膀胱，其狀起臍下而腹獨大，是也。裏水者，其根在小腸，其狀先從小腹脹而不腫，漸而腫也。又注云，一作小氣水者，其根在大腸，其狀乍來乍去，乍盛乍衰者是也。此良由上下不通，關竅不利，氣血痞格，陰陽不調而致之也。其脉洪大者可治，微細者不可治也。又消渴之疾，久不愈，令人患水氣，其水臨時發散，歸於五臟六腑，則生爲病也。消渴者，因冒風衝熱，饑飽失節，飲酒過量，嗜慾傷頻，或餌金石，久而積成，使之然也。

論諸淋及小便不利第四十四

諸淋與小便不利者，皆由五臟不通，六腑不和，三焦痞澀，榮衛耗失，冒熱飲酒，過醉入房，竭散精神，勞傷氣血，或因女色興而收精不出，或因迷寵不已，而真髓多輸，或驚惶不次，或思慮未寧，或飢飽過時，或奔馳纒定，或隱忍大小便，或發泄久與，或寒入膀胱，或暑中胞囊，傷茲不慎，致起斯疾，狀候變異，名亦不同。則有冷熱、氣勞、膏砂、虛實之八種耳。冷淋者，小便數，色白如泔也。熱淋者，小便澀，而色赤如血也。氣淋者，臍腹滿悶，小便不通利而痛也。勞淋者，小便淋瀝不絕，如水之滴漏而不斷絕也。膏淋者，小便中出物如脂膏也。砂淋者，腹臍中隱痛，小便難，其痛不可忍，須臾從小便中下如砂石之類，有大者如阜子，或赤或白。一作黃色澤不定，此由腎氣弱而貪於女色，房而不泄，泄而不止，虛傷真氣，邪熱漸強，結聚而成砂，又如以水煮鹽，人大水少，鹽漸成石之類，謂腎者水也，鹹歸於腎，水消於下，虛熱日甚，煎結而成，此非一時而作也。蓋遠久乃發，成卽五歲，敗卽三年，壯人五載禍必至矣，宜乎急攻，八淋之中，唯此最危，其脉盛大而

實者可治。虛小而澀者不可治。虛者謂腎與膀胱俱虛。而精滑夢泄。小便不禁者也。實則謂經絡閉澀。水道不利。而莖痛腿酸者也。又諸淋之病。與淋相從者活。反者死。凶。治療之際。亦在詳酌耳。

論服餌得失第四十五

石之與金。有服餌得失者。蓋以其宜與不宜也。或草或木。或金或石。或單方得力。或羣隊獲功。或金石毒發而致斃。或草木勢助而能全。其驗不一者何也。基本實者。得宣通之性。必延其壽。基本虛者。得補益之情。必長其年。虛而過瀉。實乃更增。千死其千。萬歿其萬。則決然也。又有年少之輩。富貴之人。恃其藥力。恣其酒慾。誇弄其術。暗使精神內損。藥力扶持。忽然疾作。何能救療。如是之者。豈知災從內發。但恐藥餌無微功。實可歎哉。其於久服方藥。在審其宜。人藥相合。效豈妄邪。假如臟不足。則補其臟。腑有餘。則瀉其腑。外實則理外。內虛則養內。上塞則引上。下塞則通下。一作結則解中。左病則治左。右病則治右。上下左右。內外虛實。各稱其法。安有橫天者也。故藥無不効。病無不愈者。切務於謹察矣。

辨三宿論并方第四十六

金石草木。單服皆可以不死者。有驗無驗。在乎有志無志也。雖能久服。而有其藥。熱壅塞而不散。或上或下。或痞或澀。各有其候。請速詳明。用其此法。免敗其志。皆於壽矣。謹論候并方。具在後篇。

辨上痞候并方

上痞者。頭眩目昏。而赤心悸。肢節痛。前後不仁。多痰。短氣。懼火。喜寒。又狀若中風之類者。是也。宜用後方。

桑白皮長一尺

檳榔一枚

木通本一作尺去皮一

大黃三分

黃芩一分

澤瀉二

右剉為釐末。水五升。熬取三升。取清汁。分二一本服。食後臨臥服。

辨中痞并方

中痞者。腸滿。四肢倦。行立艱難。食已嘔吐。冒昧。減食或渴者是也。宜用後方。

大黃一兩。濕紙十重包裹。令香熟。切片子。

檳榔一枚

木香一分

右為末。生蜜為圓。如桐子大。每服三十九。生薑湯下。食後日午。日進二服。未減。加之。効。即勿再服。附方。

桂五錢。不見火。

檳榔箇一

黑牽牛四兩。生為末。二兩。

右為末。蜜酒調二錢。以利為度。

辨下痞候并方

下痞者。小便不利。臍下滿硬。語言蹇滯。腰背疼痛。腳重不能行立者是也。宜用後方。

瞿麥頭子一兩。

官桂一分

甘遂三分

車前子一兩。炒。

右件為末。以獷豬腎一箇。去筋膜。薄批開。入藥末二錢。勻糝。溼紙裹。慢火煨熟。空心細嚼。溫酒送下。以大利為度。小便未利。臍腹未軟。更服附方。

葱白一寸。去心。入礪砂末一錢。安葱心中。兩頭以線子繫之。溼紙包。煨熟。用冷醇酒送下。空心服。以効爲度。

論諸病治療交錯致於死候第四十七

夫病者。有宜湯者。有宜圓者。有宜散者。有宜下者。有宜吐者。有宜汗者。有宜灸者。有宜鍼者。有宜補者。有宜按摩者。有宜導引者。有宜蒸熨者。有宜澡洗者。有宜悅愉者。有宜和緩者。有宜水者。有宜火者。種種之法。豈能一也。若非良善精博。難爲取愈。其庸下識淺。亂投湯圓。下汗補吐。動使交錯。輕者令重。重者令死。舉世皆然。且湯可以蕩滌臟腑。開通經絡。調品陰陽。祛分邪惡。潤澤枯朽。悅養皮膚。益充氣力。扶助困竭。莫離於湯也。圓可以逐風冷。破堅癥。消積聚。進飲食。舒榮衛。開關竅。緩緩然參合。無出於圓也。散者能祛風寒暑溼之氣。搗寒溼穢毒之邪。發揚四肢之壅滯。除剪五臟之結伏。開腸和胃。行脈通經。莫過於散也。下則疎豁閉塞。補則益助虛乏。灸則起陰通陽。鍼則行榮引衛。導引則可以逐客邪於關節。按摩則可以驅浮淫於肌肉。蒸熨辟冷煖。洗生陽。悅愉。爽神。和緩。安氣。若實而不下。則使人心腹脹滿。煩亂。鼓腫。若虛而不補。則使人氣血消散。精神耗亡。肌肉脫失。志意昏迷。可汗而不汗。則使人毛孔關塞。悶絕而終。合吐而不吐。則使人結胸上喘。水食不入而死。當灸而不灸。則使人冷氣重凝。陰毒內聚。厥氣上衝。分遂不散。以致消滅。當鍼而不鍼。則使人榮衛不行。經絡不利。邪漸勝眞。冒昧而昏。宜導引而不導引。則使人邪侵關節。固結難通。宜按摩而不按摩。則使人淫隨肌肉。久留不消。宜蒸熨而不蒸熨。則使人冷氣潛伏。漸成

痺厥宜澡洗而不澡洗。則使人陽氣上行。陰邪相害。不當下而下。則使人開腸蕩胃。洞泄不禁。不當汗而汗。則使人肌肉消絕。津液枯耗。不當吐而吐。則使人心神煩亂。臟腑奔衝。不當灸而灸。則使人重傷經絡。內蓄炎毒。反害中和。致於不可救。不當鍼而鍼。則使人氣血散失。關機細縮。不當導引而導引。則使人真氣勞敗。邪氣妄行。不當按摩而按摩。則使人肌肉膜脹。筋骨舒張。不當蒸熨而蒸熨。則使人陽氣徧行。陰氣內聚。不當淋澀而淋澀。則使人溼侵皮膚。熱生肌體。不當悅愉而悅愉。則使人神失氣消。精神不快。不當和緩而和緩。則使人氣停意此下趙寫本俱缺折。健忘傷志。大凡治療要合其宜。脉狀病候少陳於後。凡脉不緊數。則勿發其汗。脉不疾數。不可以下。心胸不閉。尺脉微弱。不可以吐。關節不急。榮衛不壅。不可以鍼。陰氣不盛。陽氣不衰。勿灸。內無客邪。勿導引。外無淫氣。勿按摩。皮膚不痺。勿蒸熨。肌肉不寒。勿煖洗。神不凝迷。勿悅愉。氣不急奔。勿和緩。順此者生。逆此者死耳。脉病之法。備說在前。

論診雜病必死候第四十八

夫人生氣健壯者。外色光華。內脉平調。五臟六腑之氣消耗。則脉無所依。色無所澤。如是者百無一生。雖能飲食行立。而端然不悟。不知死之逼矣。實爲痛口其大法。列之於後。

病瞪目引水。心下牢滿。其脉濡而微者死。

論吐衄瀉血。其脉浮大牢數者死。

病妄言身熱手足冷。其脉細微者死。

病大瀉不止。其脉緊大而滑者死。
病頭目痛。其脉濇短者死。
病腹中痛。其脉浮大而長者死。
病腹痛而喘。其脉滑而利。數而緊者死。
病四逆者。其脉浮大而短者死。
病耳無聞。其脉浮大而濇者死。
病腦痛。其脉緩而大者死。
左痛右痛。上痛下痛者死。
下痛而脉病者死。
病厥逆。呼之不應。脉絕者死。
病人脉宜大。反小者死。
肥人脉細欲絕者死。
瘦人脉躁者死。
人脉本滑利。而反澀者死。
人脉本長。而反短者死。

人尺脉上應寸口太遲者死。

溫病三四日未汗脉太疾者死。

溫病脉細微而往來不快胸中閉者死。

溫病發熱甚脉反小弱者死。

病甚脉往來不調者死。

溫病腹中痛下痢者死。

溫病汗不出出不至足者死。

病瘡腰脊強急瘕瘕者死。

病心腹脹滿痛不止脉堅大洪者死。

痢血不止身熱脉數者死。

病腹滿四逆脉長者死。

熱病七八日汗當出反不出脉絕者死。

熱病七八日不汗躁狂口舌焦黑脉反細弱者死。

熱病未汗出而脉大盛者死。

熱病汗出而脉未盡往來轉大者死。

病咳嗽。脉數身瘦者死。
暴咳嗽。脉散者死。
病咳形肥。脉急甚者死。
病嗽而嘔。便滑不禁。脉弦欲絕者死。
病諸嗽喘。脉沈而浮者死。
病上氣。脉數者死。
病肌熱形瘦。脫肛熱不去。脉甚緊急者死。
病腸癖轉筋。脉極數者死。
病中風。痿疾不仁。脉緊急者死。
病上喘。氣急四匝。脉澁者死。
病寒熱。瘕瘕。脉大者死。
病金瘡。血不止。脉大者死。
病墜損。內傷。脉小弱者死。
病傷寒。身熱甚。脉反小者死。
病厥逆。汗出。脉虛而緩者死。

病洞泄。不下食。脉急者死。

病腸澼。下白膿者死。

病腸澼。下膿血。脉懸絕者死。

病腸澼。下膿血。身有寒。脉絕者死。

病咳嗽。脉沈堅者死。

病腸中有積聚。脉虛弱者死。

病水氣。脉微而小者死。

病水脹如鼓。脉虛小澁者死。

病泄注。脉浮大而滑者死。

病內外俱虛。臥不得安。身冷。脉細微。嘔而不入食者死。

病冷氣上攻。脉逆而澁者死。

卒死。脉堅而細微者死。

熱病三五日。頭痛。身熱。食如故。脉直而疾者。八日死。

久病。脉實者死。

又虛緩。虛微。虛滑。弦急者死。

卒病脉弦而數者死。凡此凶脉十死十百死百不可治也。

察聲色形證決死法第四十九

凡人五臟六腑榮衛關竅宜平生氣血順度循環無終是爲不病之本。若有缺絕則禍必來矣。要在臨病之時存神內想息氣內觀心不妄視著意精察方能通神明探幽微斷死決生千無一誤死之證兆具之于後。

黑色起于耳目鼻上漸入於口者死。

赤色見于耳目額者五日死。

黑白色入口鼻目中者五日死。

黑或如馬肝色望之如青近則如黑者死。

張口如魚出氣不反者死。

循摸衣縫者死。

妄語錯亂及不能語者死。熱病卽不死。

尸臭不可近者死。

面目直視者死。

肩息者一日死。

面青人中反者三日死。

面無光牙齒黑者死。

面青目黑者死。

面白目黑者十日死。

面赤眼黃卽時死。

面黑目白者八日死。

面青目黃者五日死。

眉系傾者七日死。

齒忽黑色者三十日死。

髮直者十五日死。

遺尿不覺者五六日死。

唇口乍乾黑者死。

爪中青黑色死。

頭目久痛卒視不明者死。

舌卷卵縮者死。

面黑直視者死。
面青目白者死。
面黃目白者死。
面目俱白者死。
面目青黑者死。
面青唇黑者死。
髮如麻。喜怒不調者死。
髮肩如衝起者死。
面色黑。脇滿不能反側者死。
面色蒼黑。卒腫者死。
掌腫無紋。臍腫出。囊莖俱腫者死。
手足爪甲肉黑色者死。
汗出不流者死。
脣反人中滿者死。
陰陽俱絕。目匡陷者死。

五臟內外絕。神氣不守。其聲嘶者死。
陽絕陰結。精神恍惚。撮空裂衣者死。
陰陽俱閉。失音者死。

榮衛耗散。面目浮腫者死。

心絕於腎。肩息。回眦。目直者。一日死。

肺絕。則氣去不反。口如魚口者。三日死。

骨絕。腰脊痛。腎中重。不可反側。足膝後平者。五日死。

腎絕。大便赤澁。下血。耳乾。腳浮。舌腫者。六日死。又曰。足腫者。九日死。

脾絕。口冷。足腫。脹泄不覺者。十二日死。

筋絕。魂驚。虛恐。手足爪甲青。呼罵不休者。八九日死。

肝絕。汗出如水。恐懼不安。伏臥。目直面青者。八日死。又曰。卽時死。

胃絕。齒落。面黃者。七日死。又曰。十日死。

凡此察聽之。更須詳酌者矣。

華氏中藏經卷下

療諸病藥方六十道

萬應圓

甘遂三兩 芫花三兩 大戟三兩 大黃三兩
 三稜三兩 巴豆二兩 乾漆二兩 蓬朮二兩
 當歸五兩 桑皮二兩 礪砂三兩 澤瀉八兩
 山梔仁二兩 檳榔一兩 木通一兩 雷丸一兩
 呵子一兩 黑牽牛五兩 五靈脂五兩 阜角七兩
 右件二十味。剉碎。洗淨。入米醋二斗。浸三日。入銀器或石器內。慢火熬。令醋盡。焙乾焦。再炒。爲黃色。存性。入后藥。

木香一兩 丁香一兩 肉桂一兩 肉豆一兩
 白朮一兩 黃芪一兩 沒藥一兩 附子一兩
 茯苓一兩 赤芍藥一兩 川芎二兩 牡丹皮二兩
 白牽牛二兩 乾姜二兩 陳皮二兩 芸臺二兩

地黃三兩

龜甲三兩

青皮三兩

南星二兩
黃軟切焙

右二十味。通前共四十味。同杵羅爲末。醋煮麴糊爲丸。如菉豆大。用度謹具如左。合時須在一淨室中。先嚴潔。齋心滌慮。焚香。精誠。懇諸方聖者。以助藥力。尤効速也。

結胸傷寒。用油漿水下七圓。當逐下惡物。如人行二十里。未動。再服。

多年積結。施食癥塊。臨臥水下三圓至五圓。每夜服之。病卽止。如記得因傷物作積。卽隨所傷物下七

圓。小兒姪婦
老人勿服

水氣通身腫黃者。茯苓湯下五丸。日二服。水消爲度。如要消酒進食。生姜湯下一丸。

食後腹中一切痛。醋湯下七丸。

腸氣噎病。丁香湯下三丸。夜一服

因傷盛勞。鼈甲湯下七丸。日三服。漸減服

小腸疝瘕氣。茴香湯下三丸。

大小便不通。蜜湯下五丸。未通。加至七丸

九種心痛。茱萸湯下五丸。立止

尸注走痛。木瓜湯下三丸。

腳氣。石楠湯下五丸。每日食前服

卒死氣未絕小便化七丸灌之立活。

產後血不行當歸酒下三丸。

血暈血迷血蠱血痢血脹血刺血塊血積血癥血瘕並用當歸酒下二丸逐日服。

難產橫倒榆白皮湯下二丸。

胎衣不下燒稱鎚通紅以酒淬之帶熱下二丸惟孕婦患不可服產急難方可服之。

脾瀉血痢乾姜湯下一丸。

赤白痢甘草乾姜湯下一丸。

赤痢甘草湯下一丸。

白痢乾姜湯下一丸。

胃冷吐逆并反胃吐食丁香湯下二丸。

卒心腹痛不可忍者熱醋鹽湯下三丸。

如常服一丸臨臥茶清下。

五爛疾牛乳下一丸。每日二服。

如發瘡時童子小便酒下十丸化開灌之吐利即愈其効如神。

療萬病六神丹。

雄黃一兩研

礬石一兩燒

巴豆一兩去皮

附子一兩炮

藜蘆三兩

朱砂二兩一兩為衣

右為末。煉蜜為圓。如小豆大。一等作黍米大。男子百疾。以飲服二丸。小兒量度與小者服。得利即差。安息香丸。治傳屍肺癰。骨蒸。鬼疰。卒心腹疼。霍亂吐瀉。時氣瘴癘。五利。血閉。疥癬。丁廔。驚邪。諸疾。

安息香

木香

射香

犀角

沈香

丁香

檀香

香附子

訶子

朱砂

白朮

蕪撥已上各一兩

乳香

龍腦

蘇合香已上各半兩

右為末。煉蜜成劑。杵一千下。圓如桐子大。新汲水化下。四圓。老幼皆一圓。以絳囊子盛。一圓彈子大。懸衣。辟邪毒。烟癘甚妙。合時忌雞犬婦人見之。

明月丹。治傳尸勞。

雄黃半兩

兔糞二兩

輕粉一兩

木香半兩

天靈蓋一兩炙

鼈甲一個大者去裙炙焦黃

右為末。醇酒一大升。大黃一兩。熬膏。入前藥末為圓。如彈子大。朱砂為衣。如是傳尸勞。肌瘦面黃。嘔吐血。咳嗽不定者。是也。先燒安息香。令烟起。吸之不嗽者。非傳尸也。不可用此藥。若吸烟入口。咳嗽不能

禁止者。乃傳尸也。宜用此藥。五更初勿令人知。以童子小便。與醇酒。共一盞。化一圓服之。如人行二十里。上吐出蟲。其狀若燈心而細。長及寸。或如爛李。又如蝦蟆。狀各不同。如未効。次日再服。以應爲度。仍須初得。血氣未盡。精神未亂者。可用之。

地黃煎。解勞生肌肉。進食活血養氣。

生地黄汁升五

生杏仁汁升一

薄荷汁升一

生藕汁升一

鵝梨汁升一

法酒升二

白蜜兩四

生姜汁升一

已上同于銀石器中。慢火熬成膏。却入後藥。

柴胡兩四 去

木香兩四

人參兩二

白茯苓兩二

山藥兩二

柏子仁兩二

遠志兩二 去心

白朮兩二

桔梗兩二

枳實兩二 炒

秦艽兩三 去鹽

麝香兩二 另研

熟地黄兩四

右末入前藥膏中和。再入臼中杵三二千下。圓如桐子大。每服食藥。用甘草湯下二十圓。食後日三服。

安卽住服。

起蒸中央湯

黃連兩五

補藥射臍圓

右咬咀以醇酒二斗同熬成膏。每夜以好酒化下彈子大一圓。汗出爲度。仍服補藥射臍圓。

射一校
燒灰

地黃洗

地骨皮

山藥

柴胡兩各一

白朮口口

活龜一箇重二斤者佳

右將龜入醇酒一方。煮令爛熟。研細入汁。再熬膏入末。圓如桐子大。酒服二十圓。日二夜一。蒸謂骨蒸也。氣血相搏久而瘦弱。遂成勞傷。肉消毛落。妄血喘咳者是也。宜以前法治之。
太上延年萬勝追魂散

人參去蘆

柴胡去苗

杏仁去皮尖

天靈蓋炙各兩

蜀椒分

桃柳心握一小

右爲末。童子小便一升。末一兩。埴瓶中煎令熟。空心日午各進一服。經五日効。
辟僊丹。主偏枯不遂。皮膚不仁。

麻黃一升去節水炙
去沫焙乾作末

南星七箇大者

大附子三箇黑者

地龍去土

右除麻黃外。先末之。次將麻黃末。用醇酒一方。熬成膏。入末。圓如彈子大。每服食後。臨睡。酒化一圓。汗出爲度。偏枯不遂。皮膚不仁。皆由五藏氣虛。風寒暑溼之邪。蓄積于中。久而不散。乃成疾焉。以前法主。

之。

靈烏丹。治一切冷疾疼痛。麻痺風氣。

川烏一斤。河水浸七日。換水。浸去皮尖。切片。乾之。

牛膝二兩。酒浸。焙。

何首烏四兩。制如川烏法。

右爲末。煉蜜圓如桐子大。朱砂爲衣。空心酒下七圓。漸加至十圓。病已即止。

扁鵲玉壺丹。駐顏補煖祛萬痛。

硫黃一斤。以桑灰淋瀝汁五斗煮。硫黃令伏。以火煨之。研如粉。掘一地坑。子深二寸許。以投水在坑。候水清。取調。硫黃末。稀稠得所。磁器中煎干。用鐵一箇。上傅以砂。砂上鋪紙。鐵下以投水在坑。自然色如玉矣。

右以新炊飯爲丸。如麻子大。空心食前酒下十圓。

葛玄真人丁補構精圓。

熟地黃四兩。

山藥二兩。

五味子六兩。

菴蓉三兩。酒浸。

牛膝二兩。酒浸。

山茱萸一兩。

澤瀉一兩。

茯苓一兩。去皮。

遠志一兩。去心。

巴戟天一兩。去心。

赤石脂一兩。

石膏一兩。

柏子仁一兩。炒。

杜仲三兩。去皮。剉碎。慢火炒令絲斷。

右爲末。煉蜜圓如桐子大。空心溫酒下二十圓。男子婦人皆可服。

澀精金鎖丹。

菲子一斤酒浸三宿濾出焙乾杵爲末

右用酒糊爲圓如桐子大硃砂爲衣空心酒下二十圓

療百疾延壽酒

黃精四斤

天門冬三斤

松葉六斤

蒼朮四斤

枸杞子五升

右以水三碩煮一日取汁如釀法成空心任意飲之

交藤圓駐顏長算祛百疾

交藤根一斤紫色者河水浸七日竹刀刮去皮晒乾

茯苓五兩

牛膝二兩

右爲末煉蜜搜成劑杵一萬下圓如桐子大紙袋盛之酒下三十圓空心服久服延壽忌猪羊肉

天仙圓補男子婦人虛乏

天仙子

五靈脂各五兩

右炒令焦黑色杵末以酒糊爲圓如菉豆大食前酒服十五圓

左慈真人陸本無此上四字作善養千金地黃煎

生地黃一斤取汁于石器中熬成膏入熟地黃末看硬軟劑杵千下

右圓如桐子大每服二十圓空心服久服斷慾神仙不死

取積聚方

輕粉

粉霜

朱砂各半

巴豆霜二錢

右同研勻。煉蜜作劑。旋圓如麻子大。生姜湯下三圓。量虛實加減。

治癰瘰方

大黃溼紙裹煨

三稜濕紙裹煨

礪砂研

乾漆炒令盡

巴豆去皮出油

已上各一兩爲末。醋一盞。熬成膏。入後藥。

木香

丁香

枳實鉄炒去穢

桂心各一兩

右爲末。入前項膏子。和成劑。杵干下。爲圓如菉豆大。飲服三五圓。食後服。通氣。阿魏圓。治諸氣不通。胸背痛。結塞悶亂者。悉主之。

阿魏二兩

沈香一兩

桂心半兩

牽牛末二兩

右先用醇酒一升。熬阿魏成膏。入藥末爲圓。櫻桃大。朱砂爲衣。酒化一圓。

治尸厥卒痛方。尸厥者。謂忽如醉狀。肢厥而不省人事也。卒痛者。謂心腹之間。或左右脅下。痛不可忍。俗

謂鬼箭者是。

雄黃二兩

朱砂二兩

右二味再同研勻。用大蒜一頭。溼紙裹煨。去紙。杵爲圓。櫻桃大。每服一圓。熱酒化下。
鬼哭丹。主腹中諸痛。氣血凝滯。飲食未消。陰陽痞隔。寒熱相乘。搏而爲痛。宜以此方主之。

川烏十兩 生

朱砂兩

乳香分

右爲末。以醋一盞。五靈脂末一兩。煮糊和圓。如桐子大。朱砂爲衣。酒下七圓。男子溫酒下。女人醋湯下。
治心痛不可忍者

木香

蓬朮各一兩

乾漆一分

右爲末。每服一錢。熱醋湯調下。入口立止。

取長蟲兼治心痛方

大棗廿一箇 去核

綠礬一兩 作二十一塊子 填中 麝香 燒紅 去麝

雷丸七箇

輕粉錢一

木香錢一

丁香錢一

水銀半兩 入鉢中 兩 溶成砂子

右爲末。取牛肉二兩。車脂一兩。與肉同剉令爛。米醋一升。煮肉令成膏。入藥同熬。硬軟得所。入臼中。杵三二千下。圓如酸棗大。圓時先以緋線一條。圓在藥中。留二尺許。作系。如有長蟲者。五更初。油漿水吞下一圓。存線頭。勿令吞盡。候少頃。心中痛。線動。卽急拽線。令藥出。則和蟲出。若心氣痛不可忍者。熱醋湯化下一圓。立止。

治蟲毒方

水銀

蜜陀僧

黃丹

輕粉

大黃

丁香

訶子

雄雀糞各一兩

右爲末。每服二錢。用麪半兩。共水和成油餅。食之。又法作基子。入漿水煮熟食之。

破棺丹。治陰厥。面目俱青。心下硬。四肢冷。脈細欲絕者。

硫黃一兩。無灰酒煮三日。三夜。如絲。取出。研爲末。

右以酒煮糊爲圓。如雞頭大。有此病者。先于淨室中。勿令人知。度病人長短。掘一地坑子。深一尺以來。

用苜蓿火燒。令坑子極熱。以醋五升。沃令氣出。內鋪衣被蓋坑。以酒化下一丸。與病人服之。後令病人臥坑內。蓋覆少時。汗出。即扶病者。令出。無風處蓋覆。令病人四肢溫。心下軟。即漸去衣被。令通風。然後

看虛實調補。

再生圓。起厥死。猶暖者。

巴豆一兩。皮研去。

朱砂一兩。細研。

麝香半兩。研。

川烏尖十四箇。末。

大黃一兩。取末炒。

右件再同研勻。煉蜜和丸。如桐子大。每服三圓。水化下。折齒灌之立活。亦療關膈結胸。極効。

救生圓。治卒死。

大黃四兩。

輕粉半兩。

朱砂一兩。

雄黃一分。

巴豆七箇去皮細研取霜

右爲末以鯢膽汁和圓如雞頭大童子小便化開一圓幹開口灌之內大蔥一寸許入鼻中如人行五七里當吐出涎卽活

治脾厥吐瀉霍亂

黑附子炮去皮臍入破

乾姜炮

甘草炙

肉荳各一兩印本無此味有鼓等分

右爲末水半升末四錢印本作二錢棗七箇姜一分印本作一錢同煎去半溫服連進三服

三生散起卒死兼治陰盛四逆吐瀉不止

草烏七箇

厚朴一尺

甘草三寸並坐用

右爲末水一中盞末一錢棗七箇煎七分服重者灌之

起卒死

蔥葱根二兩

瓜蒂分

丁香十四

右爲末吹一字入鼻中男左女右須臾自活身冷強厥者勿活

浴腸湯治陽厥發狂將成疽

大黃四兩漚紙裏煨

大青葉

梔子仁

甘草各一兩炙

右爲末水五升末四兩煎減二升內朴硝五合再熬去一升取汁二升分四服量虛實與之大瀉爲度

如喜水。卽以水澆之。畏水者。勿與喫。大忌。

破黃七神丹

朴硝斤二

朱砂兩五

大黃兩七

甘遂兩二

山梔兩二

輕粉兩一

鼓半斤以細
袋盛之

右七味。以水二斗。熬令水盡。除去甘遂。鼓。梔子。大黃。只取朴硝。朱砂。輕粉。爲末。以水浸鼓汁。研勻。後入末。三味同和。煮糯米糊爲丸。如彈子大。新水化一圓。吐瀉爲度。

三黃圓。治三瘡吐血諸黃症。

黃連兩三

黃芩兩二

大黃兩一

右爲末。煉蜜爲圓。如桐子大。食後溫水下十五圓。量虛實加減服。

通中延命玄冥煮硃砂法。活尿血。開擁塞。解毒。治一切熱病。風氣。腳毒。蠱毒。

硃砂兩五

朴硝半斤水盡爲度。取霜。再入水二升。

蘇木兩二

大黃兩五

鬱金兩三

山梔兩二

人參兩二

桑皮兩二

甘草兩五

右件同熬。水盡爲度。只用硃砂。去餘藥。杵末。煉蜜圓。桐子大。每服二十圓。飲下。可疎諸毒。尤妙。治暴熱毒。心肺煩而嘔血方。

大黃二兩爲末以地黃汁拌勻溼即焙乾

右爲末每服二錢地黃汁調下以利爲度甘草湯亦得

治吐血方

蛤粉四兩

朱砂一兩

右爲末新汲水調下五錢未已再服止卽已

治中暈死心下猶暖起死方

右令病者仰面臥取溫水不住手澆淋臍中次以童子小便合生地黃汁灌之自活禁與冷水只與溫熱水飲之

玉霜膏治一切熱毒喉閉

朴硝一斤

牙硝半斤

鵬砂四兩

礬石三兩

右爲末火鎔成汁築一地坑子令實傾入盆覆一夕取杵爲末入龍腦二兩研勻新汲水半盞合生蜜調一錢小兒量與服

百生方救百物入咽喉哽欲死者

茯苓皮去

貫衆

甘草

右件各等分爲末每服一錢米飲調一分立効

治喉閉，悶氣欲死者。

右取乾漆，燒令烟出，竹筒子吸烟吞之，立効。

治漏胎損方

川芎

艾葉各一兩，炒。

阿膠炒。

白茯苓□□。

右末之，糯米飲調下二錢匕，日七服，仍食糯米粥養之。

治婦人血崩方

枳殼一錢，炒。

地黃二錢，燒，醋

右爲末，醋湯調下，一錢匕，連三服効。

治婦人血閉方

乾漆二兩，燒。

生地黄汁五升。

右熬成膏，酒化棗大許，空心服。

三不鳴散，治小便不通及五淋。

取水邊燈下，道邊螻蛄各一箇。三處取三箇，令相咬，取活者，一箇如後法，射香酒食空下。

右內于瓶中，封之，令相噬，取活者焙乾，餘皆爲末，每服一錢匕，溫酒調服，立通。餘皆二

甘草湯解方藥毒

甘草一兩二兩

右件剉碎水二斗煎至一斗取清溫冷得所服仍盡量服。

治溺死方

取石灰三石露首培之令厚一尺五寸候氣出後以苦葫蘆穰作末如無用瓜蒂。右用熱茶調一錢吐爲度省事後以糜粥自調之。

治縊死方

先令人抱起解繩不得用刀斷扶于通風處高首臥取蔥根末吹入兩鼻中更令親人吹氣入口候噴出涎卽以礬石末取丁香煎湯調一錢匕灌之。

槐子散治久下血亦治尿血。

槐用中黑子一升合槐花二升同炒焦。

右件爲末每服二錢用水調下空心食前各一服病已止。

治腸風下血

荊芥穗

地黃各二兩

甘草半兩

右爲末每服一錢溫酒調下食後日三夜一。

治暴喘欲死方

大黃兩一

牽牛二兩炒

右件爲細末。每服二錢。蜜水調下。立愈。治上熱痰喘極効。若虛人。肺虛冷者。不可用。

大聖通神乳香膏。貼諸毒瘡腫。發背癰疽。

乳香兩一

沒藥兩一

血竭兩一

黃臘兩一

黃丹兩二

木鼈兩二去殼

烏魚骨兩二

海桐皮兩二

不灰木兩四

歷青兩四

五靈脂兩二

麝香錢二

膩粉五十箇子此必有誤

右並爲末。用好油四兩熬令熱。下藥末熬。不住手攪之。令黑色滴水中成珠。卽止。

水澄膏。治病同前。

井泉石

白及各一兩

龍骨

黃蘗

鬱金各半兩

黃蜀葵花一分

右六味。並爲末。每服二錢。新汲水一盞。調藥打令勻。伺清澄。去浮水。攤在紙花上。貼之。腫毒發背皆治。

更甦膏。治一切不測惡瘡。欲垂危字。

南星一箇

半夏七箇

巴豆五箇去殼

麝香錢半

右爲細末。取臘月猪脂就膏。令如不痛瘡。先以鍼刺破。候忍痛處。使以兒乳汁同調貼之。

千金膏貼一切惡瘡癰瘤。

定粉

南粉

膩粉

黃丹各一分

右爲末入麝香一錢研勻油調得所成膏貼。

定命圓治遠年日近一切惡候漏瘡。此藥爲末入內雲母膏貼之爲條。

雄黃

乳香各一分

巴豆二十粒去油

右研如粉入白麪三錢水和圓如小豆或小麥粒大兩頭尖量病淺深內瘡中上用乳香膏貼之効服

雲母膏尤佳。

麝香圓治一切氣漏瘡。

射香一分

乳香一分

巴豆十四粒去皮

右爲末入棗肉和成劑圓作錠子看瘡遠近任藥以乳香膏貼之以効爲度。

香鼠散治漏瘡。

香鼠皮四十九箇河中花背者是

龍骨兩

蝙蝠心二箇用肝

黃丹一分

射香一分

乳香一分

沒心草一兩燒灰

右入坩合中泥固濟炭三斤煨火終放冷爲末用葱漿水洗淨以藥貼之立効。

定痛牛肌肉方

四九分

血竭兩一分

乳香分

寒水石燒三兩

右爲末，先以溫漿水洗過，拭乾，傅瘡甚妙。

又定痛生肌肉方

南星筒一

乳香錢二

定粉兩半

龍骨兩半

不灰木一兩燒過

右爲末，先以溫漿水洗瘡口，以軟帛拭乾，傅之。

治白丁增寒喘急昏冒方

葶蘆

大黃兩各一

桑白皮

茯苓兩各二

檳榔筒七

郁李仁

漢防己各三分

右件爲末，每服三錢，蜜水調下，以疎下惡物爲度。

又取白丁方

鉛霜分

膽礬

粉霜各一錢

蜈蚣條一

右件爲末，先刺令血出，內藥米心大，以醋麪餅封口，立愈。

治赤丁方

黃連

大黃兩各一

右件爲末。以生蜜和丸。如桐子大。每服三十丸。溫水下。以利爲度。

又取赤丁方

杏仁七箇。生用。

右件嚼爛。漱之。令津滿口。吐出。綿濾汁。入輕粉少許。調勻。以雞羽掃之。

治黃丁方

巴豆七箇。去心膜。

青州棗七箇。去核。安巴豆在棗內。以麵裹。煨通赤。

右件爲末。以礪砂醋作麪糊爲圓。如棗豆大。每服五圓至十圓。米飲下。以利爲度。

又取黃丁方陸本。元控一行。

黃蘗二兩。

鬱金半兩。

右件爲細末。以雞子清調。雞羽掃上。

治黑丁方

兔絲子

菖蒲

右二味等分爲末。酒浸。取汁掃丁上。更服腎氣圓補之。

治青丁方

穀精草

蟬殼各一兩。

蒼朮五兩。

右爲末。每服一錢。水調服。食前仍以鍼刺丁出。用桑柴灰汁洗之。立効。
已上捌方。陸本在中卷四十論後。印本無此方。今附下卷之末。

附錄一 華氏中藏經序

應靈洞主探微真人少室山鄧處中撰

華先生諱佗字元化。性好恬淡。喜味方書。多遊名山幽洞。往往有所遇。一日因酒息于公宜山古洞前。忽聞人論療病之法。先生訝其異。潛通洞竊聽。須臾有人云。華生在邇。術可付焉。復有一人曰。道生性貪。不憫生靈。安得付也。先生不覺愈駭。躍入洞。見二老人。衣木皮。頂草冠。先生躬趨左右而拜曰。適聞賢者論方術。遂乃忘歸。況濟人之道。素所好爲。所恨者未遇一法。可以施驗。徒自不足耳。願賢者少察愚誠。乞與開悟。終身不負恩。首坐先生云。術亦不惜。恐異日與子爲累。若無高下。無貧富。無貴賤。不務財賄。不憚勞苦。矜老恤幼爲急。然後可脫子禍。先生再拜謝曰。賢聖之語。一一不敢忘。俱能從之。二老笑指東洞云。石牀上有一書函。子自取之。速出吾居。勿示俗流。宜祕密之。先生時得書。回首已不見老人。先生慄怯離洞。忽然不見。雲奔雨瀉。石洞摧塌。既覽其方論多奇怪。從茲施試效無不存神。先生未六旬。果爲魏所戮。老人之言預有斯驗。余乃先生外孫也。因弔先生寢室。夢先生引余坐。語中藏經真活人法也。子可取之。勿傳非人。余覺驚怖不定。遂討先生舊物。獲石函一具。開之。得書一帙。迺中藏經也。予性拙於用。復授次子思。因以志其實。甲寅秋九月序。此序趙寫本所無。似是後人僞作。姑附存之。

附錄二 華氏中藏經跋

宋樓鑑

余少讀華佗傳。駭其醫之神奇。而惜其書之火於獄。使之尙存。若刳腹斷臂之妙。又非紙上語所能道也。古汴陸從老。近世之良醫也。嘗與之論脈。曰。無如華佗之論最切。曰。性急者脈亦急。性緩者脈亦緩。長人脈長。短人脈短。究其說未暇也。一日得閩中倉司所刊中藏經讀之。其說具在。蓋貳卿姜公詵爲使者時所刊。凡三十餘年。而余始得之。序引之說。頗涉神怪。難於盡信。然其議論卓然。精深高遠。視脈察色。以決死生。雖不敢以爲真正元化之書。若行於世。使醫者得以習讀之。所濟多矣。惜乎差舛難據。遂攜至姚江。以叩從老。從老笑曰。此吾家所秘。不謂版行已久。因出其書見假。取而校之。乃知閩中之本未善。至一版或改定數十百字。前有目錄。後有後序。藥方增三之二。閩本間亦有佳處。可證陸本之失。其不同而不可輕改者。兩存焉。始得爲善本。老不能繕寫。俾從子漑手錄之。蘄春王使君成父聞之欣然。欲於治所大書鐫木。以惠後學。且以成余之志。漑所錄。面授而記其始末於左。藥方凡六十道。亦有今世所用者。其間難曉者有之。恐非凡識所及。佗傳稱處齊不過數種。又未知此爲是否。好事者能以閩本校之。始知此本之爲可傳也。

道藏精華第六集之八
文山遯叟蕭天石主編

素問靈樞類纂約注

自由出版社印行

白序

醫學之有素問靈樞。猶吾儒之有六經語孟也。病機之變。萬有不齊。悉範圍之。不外是也。古之宗工與今之能手。師承其說。以之濟世壽民。其功不可究殫。顧吾儒率專精制舉。以是爲方技。而莫之或習。卽涉獵亦未嘗及之。愚謂先王之制六經。凡以爲民也。有詩書禮樂以正其德。復有刑政以防其淫。其間不順于軌者。雖殺之而罔或惜焉。然其要則歸于生之而已。至于天厲爲災。疾病愁苦。坐視其轉死而莫之救。而禮樂刑政之用。于是乎或窮。是以上古聖人作爲醫術。用以幹旋氣運。調劑羣生。使物不疵癘。民不夭札。舉世之所恃賴。日用之所必需。其功用直與禮樂刑政相爲表裏。顧安得以爲方技之書而忽之歟。況其書理致淵深。包舉弘博。上窮蒼齡七政之精。下察風水五方之宜。中列人身賅存之數。與夫陰陽之闔闢。五行之勝復。可以驗政治之得失。補造化之不齊。非深于性命之旨者。其孰能與于斯乎。第全書浩衍。又隨問條答。不使觀覽。雖岐黃專家。尙望洋意沮。況于學士大夫乎。余衡泌之人。無事棄日。不揣固陋。竊欲比類而分次之。偶見滑伯仁有素問鈔一編。其用意頗與余同。然而割裂全文。更爲穿貫。雖分門類。而凌躐錯雜。遂失原書之面目。得無疑誤。後學而獲罪先聖也乎。又謂兩經從未有合編者。特爲珠聯。以愚意條析。分爲九類。雖有刪節。而段落仍舊。下注出于某篇。不敢謬爲參錯。其存者要以適用而止。且參酌諸注。務令簡明。使讀者瞭然心目。聊取反約之意。以就正于有道云爾。時

康熙己巳夏日詔菴汪昂題于延禧堂

凡例

一素問、靈樞各八十一篇。其中病證、脈候、藏府、經絡、鍼灸、方藥。錯見雜出。讀之茫無津涯。難以得其竅會。本集除鍼灸之法不錄。餘者分爲九篇。以類相從。用便觀覽。于各篇之中。復有前後條貫。數仍不離乎九也。

一素問。在唐有王啓玄之註。爲註釋之開山。註內有補經文所未及者。可謂有功先聖。然年世久遠。間有訛缺。風氣未開。復有略而無註者。至明萬曆間。而有馬玄臺、吳鶴皋二註。事屬繼起。宜令經旨益明。而馬註舛謬頗多。又有隨文敷衍。有註猶之無註者。反譬王註。逢疑則默。亦不知量之過也。吳註間有闡發。補前註所未備。然多改經文。亦覺嫌于輕擅。余之所見者。三書而已。及書已成。復見張隱菴素問集註。刻于康熙庚戌。皆其同人所著。盡屏舊文。多創臆解。恐亦以私意測度聖人者也。集中遵各註者十之七。增鄙見者十之三。或節其繁蕪。或辨其謬誤。或暢其文義。或詳其未悉。或置爲闕疑。務令語簡義明。故名約註。閱三十餘年而書始就。誠不自知其無當。唯高明之家教之。

一靈樞從前無註。其文字古奧。名數繁多。觀者蹙額顰眉。醫家率廢而不讀。至明始有馬玄臺之註。其疏經絡穴道。頗爲詳明。可謂有功後學。雖其中間有出入。然以從來畏難之書。而能

力開增帖。以視素問註。則過之遠矣。

一素問治兼諸法。文悉義詳。故說理之文多。靈樞尚重鍼灸。故說數之文多。本集以素問爲主。而靈樞副之。其素問與靈樞同者。皆用素問而不用靈樞。至于鍼灸之法。與醫藥不同。本集不段旁及。故概刪而不錄。然素問所引經文。多出靈樞。則靈樞在前而素問居後。踵事增華。故文義爲尤詳也。

一素問所言五運六氣。弘深奧渺。靈樞所言經絡穴道。縷析絲分。誠秘笈之靈文。非神聖其孰能知之。本集義取纂要。不能多錄。欲深造者。當于全書而究心焉。

一本集所引王註。乃唐太僕啓玄子王冰註也。新校正。乃宋秘書林億諸人所讎校之文也。馬註。明玄臺子馬蒔註也。吳註。明鶴臯吳崐註也。張註。乃國朝武林隱菴張志聰等所註也。

目次

卷上

藏象第一

經絡第二

卷中

病機第三

卷下

脈要第四

診候第五

運氣第六

審治第七

生死第八

雜論第九

素問靈樞類纂約註

清汪昂認菴纂輯

卷上

藏象第一

十二官

儒釋之書，惟言一心，不知五藏各有所司，獨心爲之主耳。岐黃之書，可勿讀哉。

五藏德用，肝。

【素】心者，君主之官也。神明出焉。肺者，相傳之官，治節出焉。

分布陰陽，主行榮衛，如調元贊化，故曰相傳。風瘦瘠之人，心欲動而手足不隨者，以肺病

而失其治節故也。

肝者，將軍之官，謀慮出焉。

肝藏血，故善謀慮。

膽者，中正之官，決斷出焉。膻中者，臣使之官，喜樂

出焉。

兩乳中間名膻中，爲氣海，氣舒則喜樂，不舒則悲愁。按素問本篇，有膻中而無心包絡。靈樞經脈篇，有心包絡而無膻中。中心包又名心主，居心之下，代心行事，其所生病，亦與心同。臣使二字，正與君主相對。靈樞經脈論曰：膻中者，心主之

宮城也。脾胃者，倉廩之官，五味出焉。大腸者，傳道之官，變化出焉。小腸者，受盛之官，化物出焉。

居胃之下，受盛轉輸，傳入大腸。

腎者，作強之官，伎巧出焉。

腎藏精，故多伎巧。

三焦者，決瀆之官，水道出焉。

中焦不治，水停中脘，下焦不治，水畜膀胱，中下空處爲三焦。馬氏乃分割右腎以爲三焦，欠是。

膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。

膀胱不能化氣，則小便不通。凡此十二官者，不得相失也。故主明則下安，以此養生則壽，主不明則十二官危，使道閉

塞而不通，形乃大傷。以此養生則殃。

（靈蘭秘典論）

【素】東方生風，風生木，木生酸，酸生肝。肝生筋，筋生心。肝主目。其在天爲玄，在人爲道，在地爲

化。化生五味，道生智，玄生神。五運行大論多化生氣句。神在天爲風，在地爲木，在體爲筋。五運行大論多在氣爲柔句。在藏爲肝。

五運行大論多其性為虛。其德為和。其用為動。其化為榮。其蟲毛。其政為散。其令宣發。其變摧拉。其音為閑。在色為蒼。在音為角。在聲為呼。在變動為握。木曰曲直之變。

也。是為在竅為目。解精微論又曰。心者。五藏之專精也。目者。其竅也。在味為酸。在志為怒。怒傷肝。悲勝怒。風傷筋。燥勝風。酸

傷筋。酸能收。皆五行相尅。辛勝酸。南方生熱。熱生火。火生苦。苦生心。心生血。血生脾。心主舌。其在天為熱。

在地為火。在體為脈。五運行大論多。在氣為息。句。在藏為心。五運行大論多其性為暑。其德為顯。其用為躁。其化為炎。在色為

赤。在音為徵。在聲為笑。在變動為憂。心有餘則喜。不足則憂。在竅為舌。舌為心苗。素問金匱真言又曰。南方赤色。入通於心。開竅於耳。昂按。耳為腎竅。然舌無竅。

故心亦寄竅於耳。是以在味為苦。在志為喜。喜傷心。大喜。恐勝喜。熱傷氣。即壯火食氣之義。寒勝熱。苦傷氣。鹹勝

苦。中央生濕。濕生土。土生甘。甘生脾。脾生肉。肉生肺。脾主口。其在天為濕。在地為土。在體為肉。

在藏為脾。五運行大論多。在氣為充。其性靜養。其德為濡。其用為化。其化為盈。其蟲裸。其政為溫。其令雲雨。其變動注。其音淫瀆。在色為黃。在音為宮。在聲為歌。在

變動為噦。新校正云。王註作噦。噦。非也。按。噦。上善云。噦。氣忤也。即呃逆也。在竅為口。在味為甘。在志為思。思傷脾。怒勝思。濕傷肉。

風勝濕。如物之濕。風吹即乾。亦木尅土之義。甘傷肉。酸勝甘。西方生燥。燥生金。金生辛。辛生肺。肺生皮毛。皮毛生腎。

肺主鼻。其在天為燥。在地為金。在體為皮毛。在藏為肺。五運行大論多。在氣為成。其性為涼。其德為清。其用為固。其化為斂。其蟲介。其政為勁。其令霧露。

其變肅殺。其音蒼落。在色為白。在音為商。在聲為哭。在變動為欬。秋嗽。在竅為鼻。在味為辛。在志為憂。憂

傷肺。喜勝憂。熱傷皮毛。寒勝熱。太素作燥傷皮。毛。熱勝燥。辛傷皮毛。苦勝辛。北方生寒。寒生水。水生鹹。鹹生腎。

腎生骨髓。髓生肝。腎主耳。其在天為寒。在地為水。在體為骨。在藏為腎。五運行大論多。在氣為堅。其性為通。其德為寒。其化為肅。

其蟲鱗。其政為靜。其變凝洊。其音冰雹。在色為黑。在音為羽。在聲為呻。呻吟。在變動為慄。在竅為耳。在味為鹹。在志為

五藏藏精
六府傳化
五藏所藏
五藏化液
五藏所惡

五藏六府
所華所充

十一藏取
決於膽

恐。恐傷腎。思勝恐。寒傷血。寒則血凝燥勝寒。鹹傷血。鹹能滲津甘勝鹹。（陰陽應象大論）五運行大論亦有此段而文尤詳故加錄於註中

【素】腦、髓、骨、脉、膽、女子胞。此六者。地氣之所生也。皆藏于陰。而象于地。故藏而不瀉。名曰奇恆之府。王註。殊於六府

胃、大腸、小腸、三焦、膀胱。此五者。天氣之所生也。其氣象天。故瀉而不藏。此受五藏濁氣。名曰傳化之府。此不能久留。輸瀉者也。魄門亦為五藏使。即肛門。人腸通故曰魄門水穀不得久藏。所謂五藏者。藏精氣而不瀉也。故滿而不能實。六府者。傳化物而不藏。故實而不能滿也。（五藏別論）

【素】心藏神。肺藏魄。並精而出入者為魄肝藏魂。隨神而往來者為魂脾藏意。心有所憶謂之意。故思慮過則傷脾腎藏志。意之所存謂之志。故淫慾多則損志是謂

五藏所藏。心為汗。肺為涕。肝為淚。脾為涎。腎為唾。是謂五液。心惡熱。肺惡寒。肝惡風。脾惡

濕。腎惡燥。是謂五惡。（宣明五氣論）

【素】心者。生之本。神之變也。其華在面。其充在血脉。肺者。氣之本。魄之處也。其華在毛。其充在皮。腎者。主蟄。封藏之本。精之處也。其華在髮。其充在骨。肝者。罷疲同極之本。魂之居也。肝主筋。筋主運

動。故其華在爪。爪者筋之餘其充在筋。以生血氣。肝為木。為生發之本。故經文加此句。世醫動言伐肝。蓋未究內經之旨耳脾、胃、大腸、小腸、三

焦、膀胱者。六府倉廩之本。營之居也。營出中焦名曰器。能化糟粕。轉味而入出者也。其華在唇四白。

其充在肌。凡十一藏。取決于膽也。（六節藏象論）

【素】肝生于左。肺藏于右。肺雖為五藏華蓋。而其用在右心部于表。心屬陽。應南方。居兩上。部腎治于裏。腎主封藏。故曰表脾為

之使。運行水穀。故曰使胃為之市。容受百物。如貿易之市鬲育之上。中有父母。心下兩上為鬲。心為陽。主血。肺為陰。主氣。父母之象七節之傍。中有

小心。

小心。傍者，兩腎也。中者，命門也。昂接，心者，性之邪。腎者，命之根。兩腎中間一點真陽，乃生身之根蒂，義取命門。蓋以此也。中有相火，能代心君行事，故曰小心。楊上善云：腎有二十一節，腎在第七節之傍，吳鶴皋亦主其說。蓋心君無為，吾人一日動作云為，皆命門之相火也。馬註云：心在五椎之下，心下有包絡，屬手厥陰，自五椎之下而推之，則心包當垂至第七節而止，故曰七節之傍。中有小心，若依此解，傍字似無着落。（刺禁論）

德氣生。

精神魂魄。

【靈】何謂德氣生精神、魂魄、心意、志思、智慮。曰：天之在我者，德也。地之在我者，氣也。德流氣薄而生者也。故初一作生之來謂之精。易曰：男女媾精，兩精相搏謂之神。陰陽合撰，而神生焉。隨神往來者謂之魂。魂

心意志思智慮。

陽，肝藏魂，人並精而出入者謂之魄。魄屬陰，肺藏魄，所以任物者謂之心。素問曰：心者君主之官也，神明出焉。以下數端皆心之用也。非任之，心有所憶謂之意，意之所存謂之志。專在於是，則為志。因志而存變謂之思。圖謀以成此，謂之慮。因慮而處物謂之智。（本神）

精神津液血脈。

【靈】兩神相搏。陰陽夫合而成形。常先身生，是謂精。上焦開發，宣五穀味，薰膚充身澤毛。若霧露之溉。是謂氣。腠理發泄，汗出溱溱，是謂津。穀入氣滿，淖澤注于骨，骨屬屈伸，洩澤補益腦

五脫。

髓。皮膚潤澤，是謂液。五藏津液別曰：三焦出氣，以溫肌肉，中焦受氣，取汁變化而赤，是謂血。壅遏營氣，約束，令無所避，是謂脉。精脫者耳聾。腎氣，氣脫者目不明。精不升，津脫者腠理開，汗大泄。如油如珠者，也。液脫者骨屬屈伸不利。筋失所養，色夭。腦髓消，脛痠，耳數鳴。血脫者色白，天然不澤。其脉空虛。府（決

氣）

血氣精神經脈衛氣。

【靈】人之血氣精神者，所以奉生而周于性命者也。經脉者，所以行血氣而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。衛氣者，所以溫分肉，充皮膚，肥腠理，司開闔者也。志意者，所以御精神，收魂魄，適寒

志意。

溫和喜怒者也。是故血和則經脉流行。營覆陰陽。筋骨勁強。關節清利矣。衛氣和則分肉解利。皮膚調柔。腠理緻密矣。志意和則精神專直。魂魄不散。悔怒不起。五藏不受邪矣。聖賢養德養身之要語 寒溫和則六府化穀。風痺不作。經脉通利。肢節得安矣。此人之常平也。五藏者。所以藏精神血氣魂魄者也。六府者。所以化水穀而行津液者也。(本藏)

翻海。血海。氣海。水穀之海。以應四海。

兩角上中二焦也。

【靈】人有髓海。有血海。有氣海。有水穀之海。凡此四者。以應四海也。胃者水穀之海。其輸穴俞上在氣街。本經穴。即氣街。腹下夾臍。相去四寸。動脈應手。素問曰。乃衝脈所起。衝脈起於臍下。出於氣街。下至三里。本經穴。在膝下三寸。大筋宛宛中。衝脉者為十

二經之海。血海。其輸上在于大杼。下出于巨虛之上下廉。廉下三寸。下巨虛在上。廉下三寸。下巨虛在上。廉下三寸。下巨虛在上。

臆中者為氣之海。五臟精。穀始入於胃。其精微者。先出於胃之兩脰。以溉五藏。別出兩行營衛之道。其大氣之其輸上在柱骨之上下。督脈。天柱骨項後髮際。大筋外廉陷中。前在于人迎。結喉旁動脈。屬胃經。腦為髓之海。其輸上在于

其蓋。督脈經。項一名舌本。腎脈經。項後入後百會穴。髮一寸五分大筋中。(海論)

【靈】夫胸腹藏府之郭也。臆中者。心主之宮城也。胃者。太倉也。咽喉小腸者。傳送也。胃之五竅者。閭里門戶也。胃有五竅。廉泉玉英者。津液之道也。廉泉在頰下結喉。上舌本。陰維任脈之會。玉英即玉堂。在紫宮下一寸六分。俱任經。故五藏六府

者。各有界畔。(膜論)

【靈】明堂者。鼻也。闕者。眉間也。庭者。顏也。顏。額也。蕃者。頰側也。蔽者。耳門也。五閱五使篇。脈出於氣口。以色見於明堂。五色更出。以

五時。五官已辨。闕庭必張。乃立明堂。明堂廣大。蕃蔽不見。又埤其牆。牆下無基。垂角去外。如是者。雖平常殆。况加疾乎。面之北部為基。官不辨。闕庭不張。小其明堂。蕃蔽不見。又埤其牆。牆下無基。垂角去外。如是者。雖平常殆。况加疾乎。面之北部為基。

相法。

耳為竅為聽。
(五色)

【靈】腰脊者。身之大關節也。肢脛者。人之管以趨翔也。莖垂者。陰器。身中之機。陰精之候。津液之道也。使溺所出。
(刺節真邪)

人與天地相應。

【靈】天圓地方。人頭圓足方以應之。天有日月。人有兩目。地有九州。人有九竅。天有風雨。人有喜怒。天有雷電。人有音聲。天有四時。人有四肢。天有五音。人有五藏。天有六律。人有六府。天有冬夏。人有寒熱。天有十日。人有手十指。辰有十二。人有足十指。莖垂。陰莖。以應之。女子不足二節。無莖垂與
舉丸。以抱人形。天有陰陽。人有夫妻。歲有三百六十五日。人有三百六十節。地有高山。人

有肩膝。地有深谷。人有腋脇。

肩下腋處為腋。
膝下曲處為脇。

地有十二經水。人有十二經脉。

經水。經是太陽合清水。
足少陽合渭水。足陽明

合海水。足太陽合湖水。足少陰合汝水。足厥陰合溫水。手太陽合淮水。手少陽合江水。手陽明合河水。手太陰合渭水。手少陰合濟水。手心主合漳水。

地有泉脉。人有衛氣。地有草莢。人有

毫毛。天有晝夜。人有臥起。天有列星。人有牙齒。地有小山。人有小節。地有山石。人有高骨。地有

林木。人有募筋。地有聚邑。人有腠肉。歲有十二月。人有十二節。地有四時不生草。人有無子。此

人與天地相應者也。(邪客)

【素】人皮應天。

無所不包。

肉應地。

肉應脾土。

脉應人。

內營外衛。

筋應時。

聲應音。

陰陽合氣應律。

齒面目應星。

出入氣應風。

九竅三百六十五絡應野。(緣解)

【素】天氣通于肺。

鼻受無形之天氣。
風寒暑濕燥熱也。

地氣通于嗌。

口受有形之地氣。
酸焦香腥腐也。

風氣通于肝。

肝屬風木。

雷氣通于心。

象火有聲。

人身之氣。

通於天地

谷氣通于脾。虛能受雨氣通于腎。腎為水六經為川。流通腸胃為海。容受九竅為水注之氣。清明之氣上

濁之氣下歸二陰。象水流注。以天地為之陰陽。陽之汗以天地之雨名之。陽之氣以天地之疾風名之。暴氣象

雷。逆氣象陽。(陰陽應象大論)

脈。經。血。氣。所。屬。

【素】諸脈者皆屬於目。脈為血府。故久視傷血。靈樞口問篇。目者宗脈之所聚也。按勝脈起目內眥。胃

皆屬於腦。腦為髓。諸筋者皆屬於節。節有三百六十五會。而筋諸血者皆屬於心。心主血。諸氣者皆屬於

肺。肺藏氣。此四支八谿之朝夕也。吳註。即潮汐之義。每肢有二谿。故人臥血歸于肝。肝藏血。動則肝受血而能視。目為肝

受血而能步。掌受血而能握。指受血而能攝。血能養筋骨。利關節。臥出而風吹之。血凝于膚者為痺。頑痺。

凝于脈者為泣。凝于足者為厥。逆冷。此三者。血行而不得反其空。孔。經。故為痺厥也。人有

大谷十二分。小谿三百五十四名。少十二俞。此皆衛氣之所留止。邪氣之所客也。大經所會為大谷。十二分。十二經

之部分也。小絡所會為小谿。穴。有三百六十五。除十二俞。止三百五十三名。四字誤也。十二俞。膀胱經之肺俞。心俞。脾俞。肝俞。腎俞。厥陰俞。膽俞。胃俞。三焦俞。大腸俞。小腸俞。膀胱俞也。(五藏生成篇)

【靈】受穀者濁。受氣者清。清者注陰。濁者注陽。濁而清者。上出于咽。清而濁者。則下行。清濁相

干。命曰亂氣。夫陰清而陽濁。濁者有清。清者有濁。本經俱言陽清陰濁。此言陰清陽濁者。蓋以藏陰而府陽。藏清而府濁也。清者上注于肺。

濁者下走于胃。胃之清氣。濁中有清。上出于口。肺之濁氣。清中有濁。下注于經。內積于海。氣血諸海。手太陽

小腸。獨受陽之濁。手太陰。肺。獨受陰之清。其清者上走空竅。耳目口。其濁者下行諸經。諸陰皆

清。足太陰。脾。獨受其濁。(陰陽清濁)

目分五輪。
有病應分
別主治。

目者五藏
六府之精
目爲心使。

面不畏寒。

左耳目明。
右手足便。

【靈】五藏六府之精氣皆上注于目而爲之精。精之窠音科爲眼。骨之精爲瞳子。腎水筋之

精爲黑眼。肝風血之精爲絡。心血其窠氣之精爲白眼。肺氣肌肉之精爲約束。脾肉裹擗筋骨

血氣之精而與脈并爲系。上屬于腦。後出于項中。故邪中于項。因逢其身之虛。其入深。則隨眼

系以入于腦。則腦轉。腦轉則引目系急。目系急則目眩以轉矣。精散則視歧。視歧見兩物。目者

五藏六府之精也。營衛魂魄之所常營也。神氣之所生也。故神勞則魂魄散。志意亂。是故瞳子

黑。眼法于陰。白眼赤脈法于陽也。故陰陽合傳而精明也。目者。心使也。心者。神之舍也。故精神

亂而不轉。卒然見非常處。精神魂魄散不相得。故曰惑也。天惑

【靈】手面與身形也。天寒則裂地凌冰。或手足懈墮。然而其面不衣何也。曰。十二經脈。三百六

十五絡。其血氣皆上于面而走空。孔間竅。其精陽氣上走于目而爲睛。其別氣走于耳而爲聽。

其宗氣上出于鼻而爲臭。即氣也其濁氣出于胃。走唇舌而爲味。其氣之津液。皆上燠于面。而皮

又厚。其肉堅。故天熱甚寒。天當作大不能勝之也。邪氣藏府病形。難經曰。頭者諸陽之會也。諸陰脈皆至

【素】天不足西北。故人右耳目不如左明也。地不滿東南。故人左手足不如右強也。東方陽也。

陽者其精并于上。則上明而下虛。故使耳目聰明而手足不便也。西方陰也。陰者其精并于下。

則下盛而上虛。故其耳目不聰明而手足便也。故俱感于邪。其在上則右甚。在下則左甚。此天

地陰陽所不能全也。陰陽虛象大論

【素】平旦至日中。天之陽。陽中之陽也。日中至黃昏。天之陽。陽中之陰也。合夜至雞鳴。天之陰。陰中之陰也。雞鳴至平旦。天之陰。陰中之陽也。故人亦應之。夫言人之陰陽。則外為陽。內為陰。言人身之陰陽。則背為陽。腹為陰。言藏府中陰陽。五藏皆為陰。六府皆為陽。故背為陽。陽中之陽心也。陽中之陰肺也。腹為陰。陰中之陰腎也。陰中之陽肝也。陰中之至陰脾也。此皆陰陽表裏。內外雌雄相輸應也。故以應天之陰陽也。（金匱真言）

【靈】胃欲寒飲。惡寒。難病篇。齒痛不喜清飲。取足陽明。喜清飲。取手陽明。（師傳）腸欲熱飲。惡寒。難病篇。齒痛不喜清飲。取足陽明。喜清飲。取手陽明。（師傳）

經絡第二

【靈】人始生先成精。精成而腦髓生。骨為幹。脈為營。筋為剛。肉為牆。皮膚堅而毛髮長。穀入于胃。脈道以通。血氣乃行。經脈者。所以能決死生。處百病。調虛實。不可不通。肺手太陰之脈起于中焦。中脘。肺與大腸為表裏。下絡大腸。還循胃口。胃之上。上膈。人心下有膈膜。通膈膈氣。不使上熱心肺。屬肺。從肺系橫出腋。下循臑內。臑。肘之間。音柔。行少陰心主之前。下肘中。循臂內上骨下廉。肘以下。入寸口。關前動脈。掌骨之前。大指之後。肉隆起處。為寸口。上魚。循魚際。掌骨之前。大指之後。肉隆起處。統謂之魚。魚際。其同穴名。出大指之端。至少商穴而止。經別篇又云。上出缺盆。循喉嚨。其支者。從腕後直出次指內廉。出其端。從腕後列缺穴。交手陽明經。以至商陽穴。是動則病肺脹滿。膨膨而喘咳。缺盆中痛。肩下橫骨處為腕。明胃。甚則交兩手而瞀。音茂。迷亂也。此為臂厥。是主肺所生病者。欬上氣。喘渴。本經。金不生水。煩心。胸滿。

脈貫膈。膈在胸中。膈臂內前廉痛。脈循膈臂。厥。掌中熱。心包部分。脈行少陰心主之前。氣盛有餘。則肩背痛。背為手太陽部。一作臂。風寒汗

出中風。小便數而欠。肺熱則便數而短。為母病及子。氣虛則肩背痛。一作寒。長寒。少氣不足以息。本經。病。溺色變。母邪及子。

大腸手陽明之脈。起于大指次指之端。大指之第二指。即食指也。循指上廉。出合谷兩骨之間。合谷一名虎口。本經穴。上

入兩筋之中。陽明。循臂上廉。入肘外廉。上臑外前廉。上肩。出髃。音魚。骨之前廉。在肩端兩骨間。上

出于柱骨之會上。天柱骨。膊髀。至此會於大椎。下入缺盆。足陽明穴。肩髃陷中。為表裏。下膈屬大腸。其支者。從缺盆

上頸貫頰。入下齒中。還出挾口交人中。左之右。右之左。上挾鼻孔。至迎香穴而終。經別篇又云。循喉嚨。本篇後又云。其別者入耳。合於宗脈。

是動。則病齒痛。脈入齒。頸腫。脈上。是主津液所生病者。大腸主津。目黃。大腸內。口乾。無津。飢。鼻流清。衄。鼻血。喉

痺。金燥。肩前臑痛。大指次指痛不用。不能舉用。皆脈所過。氣有餘則當脈所過者熱腫。虛則寒慄不復。

胃足陽明之脈。起于鼻之交頰中。山根。旁約一作納。太陽之脈。晴明之下。下循鼻外。上入齒中。上齒。還

出挾口環唇。下交承漿。下唇陷中。足陽明脈之會。却循頤後下廉。頤下為頤。頤前本經穴。循頰車。耳下曲。頰端。上耳前。

過客主人。足少陽經穴。在耳前起骨。循髮際至額顙。髮際下為額顙。其支者。從大迎前下人迎。一名五會。結喉傍一寸五。分動脈。可以候五藏氣。循喉

嚨。本篇又云。上結頭項。下結喉嚨。入缺盆。肩下橫骨陷中。下膈屬胃絡脾。相為表裏。昂按。此乃正經。何以反屬支脈。其直者。從缺盆下乳內廉。下

挾臍。入氣街中。即氣街。本經穴。在臍來下一寸動脈。衝氣篇云。胸氣有街。腰氣有街。街。猶路也。其支者。起于胃口。下循腹裏。下至氣

街中而合。與前脈相合。以下髀關。抵伏兔。股內為髀。髀前膝上六寸起肉。處為伏兔。伏兔後為髀關。下膝膕中。挾膝筋中。為膕。下循脛外廉。下足

跗。足面。入中指內間。其支者。下廉三寸而別。下入中指外間。其支者。別跗上。入大指間出其端。

至屬兌穴而終。以交於手太陰。此亦正經。何以又屬支脈。經別篇又云。上通於心。循咽出口。上經。是動。則病洒洒振寒。善呻數欠顏

黑。土冠。病至則惡人與火。聞木聲則惕然而驚。心欲動。獨閉戶塞牖而

處。素問解篇。陰陽相薄也。陽盛則欲上高而歌。棄衣而走。實。實則能登高也。然盛於身。故棄衣而走也。資

響腹脹。是為肝厥。是主血所生病者。狂瘡溫淫汗出。多汗。飢飢。行。

口喎唇。喉痺。大腹水腫。膝腫痛。循膺。乳。

氣街。股伏兔。肝外廉。足跗上皆痛。中指不用。氣盛則身以前皆熱。其有

餘于胃。則消穀善饑。溺色黃。氣不足。則身以前皆寒慄。胃中寒。則脹滿。脾

足太陰之脈。起于大指之端。循指內側白肉際。過核骨後。上內踝前廉。入腹。屬

脾絡胃。上膈挾咽。連舌本。散舌下。其支者。復從胃別上膈。注心中。是動。則病舌本

強。食則嘔。胃脘痛。腹脹善噫。得後與氣。則快然如衰。病衰。

身體皆重。是主脾所生病者。舌本痛。體不能動搖。食不下。煩心。心下急痛。

瘕泄。水閉黃疸。不能臥。強立。股膝內腫。足大指

不用。心手少陰之脈。起于心中。出屬心系。食不下。煩心。心下急痛。

腸。其支者。從心系上挾咽繫目系。其直者。復從心系却上肺。下

心脈。

腎脈

脈行外是主筋所生病者。主筋義未詳按太陽病多遺痔肛瘻太陽狂癲疾刺太陽經者亦有頭顙項痛目黃淚出皆厥所 飢飢清涕曰飢鼻血曰衄太陽經氣 項脊腰尻臑脚皆痛。小指不用。足小指皆經 腎足少陰之脈。

起于小指之下邪趨足心。湧泉 出于然谷之下。本經穴足踝前大骨陷中 循內踝之後別入跟中。後跟 以上踰內。

足肚。出膕內廉。膝後曲 上股內後廉貫脊。會於督脈長強穴 屬腎絡膀胱。相為表裏經別篇又云出臑帶脈 其直者從腎上貫

肝膈入肺中循喉嚨挾舌本。終于會厭 其支者從肺出絡心注胸中。胸之膺中以交手厥陰心包經 是動則病饑不

欲食。虛火盛則渴一脾弱則不欲食 面如漆柴。腎色黑也 欬唾則有血。服入肺故欬唾中 喝喝而喘。腎氣上奔 坐而欲起。陰虛不 目

眈眈如無所見。瞳子屬腎水虧故也 心如懸若饑狀。脈絡 氣不足則善恐。恐為腎志 心惕息如人將捕之。是為骨

厥。腎主 是主腎所生病者。口熱舌乾咽腫。俱腎火 上氣。腎水溢于皮膚而腫 噎乾及痛。循喉嚨挾舌本 煩心心痛。脈絡 黃疸

痛。腎起足心湧泉 心主手厥陰心包絡之脈起于胸中出屬心包絡。居心之下 下膈歷絡三焦。三焦心包相表裏 足下熱而

痛。腎起足心湧泉 心主手厥陰心包絡之脈起于胸中出屬心包絡。居心之下 下膈歷絡三焦。三焦心包相表裏 足下熱而

痛。腎起足心湧泉 心主手厥陰心包絡之脈起于胸中出屬心包絡。居心之下 下膈歷絡三焦。三焦心包相表裏 足下熱而

痛。腎起足心湧泉 心主手厥陰心包絡之脈起于胸中出屬心包絡。居心之下 下膈歷絡三焦。三焦心包相表裏 足下熱而

痛。腎起足心湧泉 心主手厥陰心包絡之脈起于胸中出屬心包絡。居心之下 下膈歷絡三焦。三焦心包相表裏 足下熱而

痛。腎起足心湧泉 心主手厥陰心包絡之脈起于胸中出屬心包絡。居心之下 下膈歷絡三焦。三焦心包相表裏 足下熱而

痛。腎起足心湧泉 心主手厥陰心包絡之脈起于胸中出屬心包絡。居心之下 下膈歷絡三焦。三焦心包相表裏 足下熱而

三焦脈

脈所生病者。心主 煩心心痛。掌中熱。本經 三焦手少陽之脈起于小指次指之端。無名指 上出兩

指之間。循手表腕。臂骨盡處為腕。循本經陽池穴。出臂外兩骨之間。天井上貫肘。臂盡處為肘。循肅外上肩。腋為腋。而交出足

少陽之後。膽經。入缺盆。肩下橫骨陷中。布膺中。上焦兩乳中。散絡心包。下膈。循屬三焦。與心包相表裏。其支者。從膺中

上出缺盆。上項。繫耳後直上。出耳上角。以屈下頰至頤。目下為頤。其支者。從耳後入耳中。出走耳前。

過客主人前。足少陽穴。耳前上廉起骨。交頰至目銳眥。而交足少陽膽經。是動。則病耳聾。渾渾焯焯。脈入耳中。少陽相火。咽腫喉痺。少陽相

是主氣所生病者。氣分三焦心火。皆主相火。汗出。火蒸為汗。目銳眥痛。頰腫。耳後肩臑肘臂外皆痛。小指次指不用。

皆經脈所過。瞻足少陽之脈。起于目銳眥。瞳子髎穴。去目五分。上抵頭角。下耳後。循頸行手少陽之前。三焦。至肩

上。却交出手少陽之後入缺盆。其支者。從耳後入耳中。過小腸聽宮穴。出走耳前。至目銳眥後。瞳子髎穴。其

支者。別銳眥。下大迎。胃經穴。在頰前一寸三分。動脈陷中。合于手少陽。三焦。抵于頰下。加頰車下頰。合缺盆。與前入以

下胸中。貫膈。絡肝屬膽。相為表裏。膽下為膈。又名肱。出氣街。即氣街。兩旁動脈。毛際為氣街。結毛際。曲骨之外。橫入髀厭中。即髀

其直者。從缺盆下腋。循胸過季脇。脇骨之下為季脇。即肝經章門穴。下合髀厭中。以下循髀陽。循髀外。行太陽陽明之間。出膝外廉。

下外輔骨之前。輔骨為髀骨。髀骨為輔骨。直下抵絕骨之端。外踝上為絕骨。下出外踝之前。循足附上。足面。入小指次指之

間。足第四指。經陰穴而終。經別篇又云。上肝貫心。以上挾咽。出頤頰中。散于面。繫目系。其支者。別跗上入大指之間。循大指歧骨內出其端。足大指本節後為歧

骨。還貫爪甲。出三毛。大指爪甲後為三毛。以交于足厥陰肝經。是動。則病口苦。肝火為苦。肝亦作苦。善太息。木氣不舒。心脇痛。不能轉側。

厥真心。心為肝胆往來之道。蓋太陽行身後。陽明行身。少陽行身側也。甚則面微有塵。體無膏澤。本難不。能數榮。足外反熱。出膝外廉。外是為陽厥。少陽氣

是主骨所生病者。骨病未詳。按全元起云。少陽者。肝之表。肝脈上頭角。故偏頭痛。脈加頰目銳眥痛。脈起銳

缺盆中腫痛。脇下腫。經風所過。馬刀俠癭。頸項腋所生瘡癰。陽部分。堅而不潰。少汗出。少陽相火。振寒瘧。少陽居半表半裏。病寒熱。必屬少陽。故痼胸脇

肝足厥陰之脈。起于大指叢

毛之際。穴大敦上循足跗上廉。去內踝一寸。穴中封上踝八寸。交出太陰。脾之後。上臑內廉。循股陰。

股內之陰包五入毛中。過陰器。入陰毛中。右環繞陰器。抵小腹。挾胃屬肝絡胆。相爲表裏。上貫膈。布脇肋。循喉嚨之後。

上入頰頰。頰頰。結後又曰。賦格于舌本。連目系。上出額。與督脈會于巔。頂上百會穴。其支者。從目系下頰裏。環唇內。

行在脈之外，其支者復從肝別貫膈上注肺。行中焦中脘之分以交于手太陰經是動則病腰痛。肝腎爲子母之藏腰痛爲母病及子不可以

倦仰。水曰曲直。筋病故然。
 丈夫癆疝。腰脊陰毒。
 婦人少腹腫。脈抵小腹。婦人亦有疝。但不名疝而名瘕。
 甚則噎乾。脈循喉嚨。
 面塵脫色。太病不能生榮。

是本缺主
是字
肝所生病者。胸滿。肝上實
嘔逆。胃木火衝
飧泄。土木盛尅
狐疝。器。脈環陰
遺溺。肝虛
閉癰。肝火。脈篇
(經)

【素】任脈者。任衝督。皆奇經八脈之一。起于中極之下。臍下四寸。穴名中極。任脈在中極下。始于二陰之交。會陰之穴。任由會陰而行腹。背由會陰而行背。以上毛際循腹

裏中橋上開元穴名。脾下五寸。至咽喉上頤循承漿而絡于齒斷。循面入目入目下而絡于承泣。衝脈者起于氣街足陽明經穴在毛際兩傍。

並少陰之經。下。腎經。靈樞動輸篇。衝脈與腎之大絡。起于腎。出于氣街。難經甲乙經並作陽明經。挾臍上行。至胸中而散。任脈當臍中而上。靈樞五音五味篇。衝

任脈爲病。男子內結七疝。女子帶

下癥聚七病一寒水筋血氣狐癥也。又靈素有心疝肺疝肝疝脾疝腎疝。及厥疝衝疝。衝脈爲病。逆氣裏急。故病在內。無

督脈爲病脊強反折。有餘故逆不足故急。脊脈行背。故病在脊。衛任督之脈。一源而三歧。皆起于胸中。故經亦有謂衛脈爲督脈者。古圖經有以任脈循背者謂之督。自少腹直上者謂之任。亦謂之督也。今人率以

督脈者總督一身之陽起于少腹以下骨中央女子入繫廷孔陰廷之孔即竅淵也其孔溺孔

之端也。其絡循陰器。絡女子之陰器。合篡間。二陰之間。繞篡後。肛門之後。別繞臂至少陰。腎經。與巨陽太陽膀胱中絡者。

合少陰。上股內後廉。貫脊屬腎。腎脈之總督者。與太陽少陰相合而行。與太陽起于目內眥。上額交巔。上入絡腦。還出

別下項。循肩膊內。俠脊抵腰中。入循脊絡腎。此腎脈並太陽而行者。其男子循莖。男子陰器。下至篡。與女子等。其

少腹直上者。貫臍中央。上貫心入喉。上頤環唇。上繫兩目之下中央。此腎脈並任脈而行者。王註云。此由此觀之。三脈與名而同體也。此

生病。從少腹上衝心而痛。其氣衝上。不得前後。大小便。為衝疝。此腎脈為病同于衝脈者。其在女子不孕。衝為血海。任主胞胎。二經病。

故不孕。癰痔遺溺。噎乾。此腎脈為病同于衝任者。以其脈上循喉嚨。下循陰器。合篡間。繞篡後。故然也。所

陰蹻脈。

【靈】蹻脈者。奇經八脈。有少陰之別。陰蹻為足少陰之別脈。起于然骨之後。足內踝大骨之下。照海穴。上內踝之上。直上。循陰

陽蹻脈。

股入陰。上循胸裏。入缺盆。上出人迎之前。胃經穴。喉嚨動脈。入頰。頰也。屬目內眥。睛明穴。合于太陽陽蹻

而上行。陽蹻脈。始于膀胱經之申脈穴。足外踝下陷中。氣并相還。二氣相并。則為濡。濡澤。目氣不榮。則目不合。（脈度）

脾之大絡。

【靈】脾之大絡。名曰大包。出淵液。腋下一穴。腋肱經。下三寸。布胸脇。實則身盡痛。虛則百節盡皆縱。（經脈）

十五絡。

曰。手太陰之別曰列缺。手少陰之別曰通里。手少陰之別曰通里。足太陽之別曰光明。足陽明之別曰豐隆。足太陰之別曰公孫。足少陰之別曰大鍾。足厥陰之別曰蠡

溝。任脈之別曰尾翳。督脈之別曰長強。合脾之大絡。名十五絡。

胃之大絡。

【素】胃之大絡。名曰虛里。貫膈絡肺。出于左乳下。其動應衣。脈宗氣也。宗。尊也。主也。土為物盛母。為十二經脈之宗。盛

喘數絕者。則病在中。結而橫。有積矣。絕不至曰死。乳之下。其動應衣。宗氣泄也。（動其則氣泄。平人氣象論）

足三陰三

【素】聖人南面而立。前曰廣明。後曰太衝。王註曰。南方火位。陽氣盛大。故曰大明。在人則心藏在南。故曰前。太衝即衝脈。在下在北。故曰後。少陰腎脈。與之合而盛大也。

太衝之地。名曰少陰。少陰之上。名曰太陽。腎藏為陰。脈行足小指之下。膀胱府太陽根起于至陰。穴在小指外側。即明穴。

指外側。結于命門。即明穴。名曰陰中之陽。中身而上。名曰廣明。廣明之下。名曰太陰。腰以上為天。腰以下為地。廣明

心藏下。即太陰脾藏也。太陰之前。名曰陽明。陽明胃脈。行太陰脾脈之前。相為表裏。陽明根起于厲兌。穴在足大趾次趾之端。名曰陰中之陽。厥

陰之表。名曰少陽。膽脈行肝脈之外。肝脈行脾脈之內。相為表裏。少陽根起于竅陰。穴在足小趾次趾之端。名曰陰中之少陽。是故三

陽之離合也。吳註。行表行裏謂之離。陰陽配偶謂之合。太陽為開。陽明為闔。少陽為樞。太陽在表。敷布陽氣。陽明在表之裏。收納陽氣。少陽在表裏之間。轉輸陽氣。靈樞

三句三經者。不得相失也。搏而勿浮。命曰一陽。吳註。搏手冲和。無復三陽之別。外者為陽。內者為陰。陰脈行表。然則

中為陰。陰主內。陰主其衝在下。名曰太陰。脾脈在衝脈之上。太陰根起于隱白。穴在足大趾端。名曰陰中之陰。太陰之後。名

曰少陰。腎脈行脾之後。少陰根起于湧泉。穴在足心。名曰陰中之少陰。少陰之前。名曰厥陰。厥陰肝脈。上入

後。始行少陰腎經之前。前此則否。厥陰根起于大敦。穴在足大趾三毛中。陰之絕陽。厥陰主十月。為陽之盡。名曰陰之絕陰。三陰三陽。至此經為盡處。是故

三陰之離合也。太陰為開。厥陰為闔。少陰為樞。太陰為至陰。敷布陰氣。厥陰陰之盡。受納陰氣。腎氣不充。則開闔失常。故為樞。三經者。不得

相失也。搏而勿沉。命曰二陰。陰陽數之可千。推之可萬。然其要則本之一陰一陽。張子所謂一故神。兩故化也。陰陽離合論。

【素】陽明兩陽合明也。三月辰。主左足陽明。主右足陽明。為兩陽合明。四月己。厥陰兩陰交盡也。九月戌。主右足厥陰。為兩陰交盡。至真要大論。

【素】三陽為父。三陽。太陽也。總督諸陽。二陽為衛。二陽。陽明也。禦邪扶生。一陽為紀。一陽。少陽也。綱紀形氣。三陰為母。三陰。太陰也。育養資生。

二陰為雌。二陰。少陰也。為牝藏。一陰為獨使。一陰。厥陰也。善謀慮。為使。陰陽類論。

【靈】營氣之道。內穀為寶。穀。氣之清者為營。成于水穀。所化精微之氣。穀入于胃。乃傳之肺。脾為傳精于肺。流溢于中。布散于外。

營行經絡
經行經絡
經行經絡
經行經絡

精專者。行于經隧。經之專者化爲營。精行正經之經道。常營無已。終而復始。是謂天地之紀。故氣從太陰。

出注手陽明。大腸經。上行注足陽明。胃經。下行至附上。足面。注大指間。與太陰合。足大趾。

上行抵脾。脾經。內從脾注心中。循手少陰。心。出腋。下臂。注小指。手少陰。心。合手太陽。至小指外。

上行乘腋。出頰內。目下。注目內眥。睛明穴。足太陽。上巔。下項。合足太陽。勝眥。循脊下尻。脊盡。下行。

注小指之端。足小趾。勝眥。循足心。斜趨足心。腎。注足少陰。上行注腎。從腎注心。手厥陰。心。外散于胸中。

循心主脈。即心包。出腋下臂。出兩筋之間。心包經大。入掌中。勞宮。出中指之端。中衝穴。心。還注小指次指。

之端。手第四指關衝穴。合手少陽。三焦。上行注臆中。兩乳中。散于三焦。從三焦注臆。出脇注足少陽。

下行至附上。足面。復從附注大指間。足厥陰肝經。合足厥陰。上行至肝。至此而從肝上注肺。復行肺。

上循喉嚨。入頰頰之數。咽頰。究于畜門。未詳。新校正云。疑即胃門。其支別者。上額。循臆下項中。循脊入骹。脊節。

是督脈也。絡陰器。上過毛中。入臍中。上循腹裏。入缺盆。任脈也。此下注肺中。復出太陰。終而復始。此

營氣之所行也。逆順之常也。順行逆行。皆合常數。營氣。

【靈】人受氣于穀。穀入于胃。以傳與肺。五藏六府。皆以受氣。胃升精于肺。肺其清者爲營。濁者爲衛。

衛。素問曰。營者。水穀之精。營在脈中。陰性精專。醴宗氣。衛在脈外。陽性慄悍滑利。不入于脈。而自行于皮膚分肉之間。

周營不休。五十而復大會。陰陽相貫。如環無端。衛氣行于陰二十五度。行于陽二十

此段專言
衛氣運行
陽夜行陰

五度。分爲晝夜。故氣至陽而起。至陰而止。故曰日中而陽隴。如隴高。起。爲重陽。夜半而陰隴。爲重陰。

衛行脈
靈行于陽
自太陽至
陽明陽行
六府

夜行于陰
自少陰至
厥陰陰行
五臟

三焦

故太陰主內。太陽主外。各行二十五度。分爲晝夜。夜半爲陰隲。夜半後而爲陰衰。平旦陰盡。而陽受氣矣。日中而陽隲。日西而陽衰。日入陽盡。而陰受氣矣。夜半而大會。陰陽交會萬民皆臥。命曰合陰。平旦陰盡。而陽受氣。如是無已。與天地同紀。(營衛生會)

【靈】陽主晝。陰主夜。故衛氣之行。一日一夜五十周于身。晝日行于陽二十五周。夜行于陰二

十五周。是故平旦陰盡。陽氣出于目。睛明穴。太陽經。目張則氣上行于頭。循項下足太陽。睛明穴。太陽經。循背下

至小指之端。足小趾至陰穴。其散者。在頭而散者。別于目銳眥。下手太陽。小腸經。下至手小指之間外側。本經少澤穴。其散

者。別于目銳眥。下足少陽。膽經之瞳子。注小指次指之間。足第四趾之竅陰穴。以上循手少陽之分側。三焦經。下至小

指之間。小指次指之端。即無名指之關衝穴。別者以上至耳前。合于頰脈。注足陽明。胃經。以下行至跗上。入五指。當作次趾。

之間。本經厲兌穴。其散者。從耳下。下手陽明。大腸經之迎香穴。入大指。當作次指。之間。本經商陽穴。入掌中。其至于足也。入

足心。少陰腎經湧泉穴。交于陰。出內踝。下行陰分。復會于目。夜行陰分。至明日復會于足太陽睛明穴。故爲一周。一日一夜。水下百刻。而五十度畢。陽盡于

陰。陰受氣矣。其始入于陰。常從足少陰注于腎。氣行于陰則寒。故腎注于心。心注于肺。肺注

于肝。足厥陰。肝注于脾。足太陰。脾復注于腎爲周。陰分有五臟。而缺手厥陰心包經。按邪客篇言少陰脈曰。諸邪之在心者。皆在于心包絡。其餘脈出入屈折。行之疾徐。皆如手少陰心主之

也。厥行也。人氣行于陰藏一周。亦如陽行之二十五周。而復合于目。又自睛明穴起。(衛氣)

【靈】營出于中焦。中脘穴。爲中焦。胃中。穀氣。傳化精微爲血。衛出于下焦。腓下一寸陰交穴。爲下焦。其陽氣上升爲衛氣。願聞三焦之所出。曰上焦

出于胃上口。上焦即膈中。宗氣積焉。胃口上脫當其分。並咽。上喉咽。司呼吸。以上貫膈而布胸中。即膈中。走腋。循太陰之分而行。

上焦宗氣
與榮氣同
行

中焦化血
為營

下焦泌別
清濁

厥行之順
逆

少陰之脈
獨下行

手太陰還至陽明。上至舌。下足陽明。胃經。又行脾。行心。行小腸膀胱腎。肺經。大腸。心包三焦胆肝。復行于手太陰。常與營俱行于陽二十五

度。行于陰亦二十五度。一周也。故五十度而復大會于手太陰矣。此言上焦宗氣。與營氣同行于經隧之中。中焦亦並

胃中。胃之中。腕之下。出上焦之後。此所受氣者。泌精粕。蒸津液。化其精微。上注于肺脈。

乃化而為血。以奉生身。莫貴于此。故獨得行于經隧。命曰營氣。所謂營出中焦也。曰。夫血之與氣。異名同

類。何謂也。曰。營衛者。精氣也。水穀之精氣。血者。神氣也。精能生神。神無所歸。必依精血。故血之與氣。異名。同類焉。故奪血

者無汗。奪汗者無血。故人有兩死。而無兩生。汗者心之液。即血也。凡脫血者。無再發其汗。發汗者。無再去其血。若兩傷之。則有兩死。而無兩生矣。下焦

者。別迴腸。注于膀胱而滲入焉。故水穀者。常并居于胃中。成精粕而俱下于大腸。而成下

焦。三停分之。此居下焉。滲而俱下。濟泌別汁。循下焦而滲入膀胱焉。其濁氣下行。則為二便。其清氣升于上。中二焦者。則為衛氣。而流行于六陰六陽也。上

焦如霧。如霧之。中焦如瀾。如瀾之。下焦如瀆。如瀆之。此之謂也。按本節僅言下焦。此之謂也。昂按。此岐黃所說三焦。在上焦者。是也。馬玄素乃云。此不得為三焦。而劉有臂以為三焦之府。竊謂五臟六府。各有定位。腎居五臟之一。本有兩枚。焉得割其右者。另為一府乎。于三焦三字之義。何以稱焉。營衛生會。

【靈】脈行之逆順奈何。有自上而下者。有自下而上者。曰。手之三陰。從臍走手。為順。手太陰肺。從中府而走手大指之少商。少陰心。從極泉而走手小指之少衝。厥陰心

包。從天池而走手中指之中衝。手之三陽。從手走頭。為順。手陽明大腸。從手四指商陽而走頭之迎香。太陽小腸。從手

從頭走足。為順。足太陽膀胱。從頭睛明而走足小趾之至陰。陽明胃。從頭頭足之三陰。從足走腹。陰脾。從足

從足走腹。為順。足太陰脾。從足大趾之隱白而走腹之期門。若如此轉行者。則為逆行也。少陰之脈獨下行何也。足之三陰。從足走腹。獨

行者。曰。夫衝脈者。五臟六府之海也。五臟六府皆稟焉。為血海。故其氣上者。出于頰頰。咽頰。滲諸陽。

別。曰。夫衝脈者。五臟六府之海也。五臟六府皆稟焉。為血海。故其氣上者。出于頰頰。咽頰。滲諸陽。

手少陰心
脈同手心
包絡

灌諸精。自下而上其下者。復有下行者注少陰之大絡。腎之大絡。名大鍾穴。腎脈下行者。正以衝脈入腎之絡。與之並行也。出于氣街。衛脈起于胃下。出于陽明氣街。循陰股內廉。入腠中。陰後曲處。伏行筋一作骨內。下至內踝之後屬而別。其下者。並於少陰之經。滲三陰。肝脾腎。其前者。伏行出跗。屬下循跗。入大指間。指足面下湧泉。入足大趾。滲諸絡而溫肌肉。衛脈上灌下滲。如是。所以爲藏府之海。而腎脈因之。下行也。（逆順肥瘦）

【靈】手少陰之脈獨無腧。何也。無治病之俞穴。曰。少陰心脈也。心者。五藏六府之大主也。精神之所舍也。其藏堅固。邪弗能容也。心爲君主。不易受邪。容之則心傷。心傷則神去。神去則死矣。邪中于心。則立死。故諸邪之在于心者。皆在于心之包絡。包絡者。心主之脈也。故獨無腧焉。包絡同于心主之脈。故即以心主名之。少陰獨無腧者。不病乎。曰。其外經病。經絡。而藏不病。心藏。故獨取其經于掌後銳骨之端。治其經者。獨取掌後銳骨。本經之神門穴而已。

其餘脈出入屈折。其行之疾徐。皆如手少陰心主之脈行也。故治手少陰者。即治心包絡經。按九鍼篇云。陽中之太陽。心也。其原出于大陵。大陵係心包經穴。以心包代心君行事。故不曰本經之神門。而曰心包之大陵。在掌後兩筋間橫紋陷中。（邪客）

【素】春氣在經脈。木氣疏。夏氣在孫絡。火氣充。長夏氣在肌肉。土主肌。秋氣在皮膚。肺主皮膚。其氣輕清。冬氣在骨髓中。腎主骨髓。其氣沉深。（四時刺逆從論）

六經血氣
多少
藏府陰陽
表裏

【素】夫人之常數。太陽常多血少氣。少陽常少血多氣。陽明常多氣多血。少陰常少血多氣。厥陰常多血少氣。太陰常多氣少血。張註。人之藏府。雖雌雄相合。自有常數。陽有餘則陰不足。陰有餘則陽不足。故皆多。蓋水穀之海。血氣之所從生也。按靈樞五音五味篇。厥陰常多氣少血。太陰常多血少氣。與此不同。當以素問爲正。足太陽與少陰爲表裏。膀胱少陽與厥陰爲表裏。

五藏五腑
六府六臟
十二絡見
前經下

裏。肝。陽明與太陰爲表裏。胃脾。手太陽與少陰爲表裏。心小腸。少陽與心主爲表裏。三焦心。陽明

與太陰爲表裏。大腸肺。凡府皆屬陽主表。藏皆屬陰主裏。一陰一陽。一府一藏。相爲配合。血氣形志篇。靈樞同。

【靈】五藏五腑。五藏。五者。五五二十五。六腑六臟。六六三十六。經脈十二絡脈。

十五。五藏六府。加心包爲十二經。經有十二絡穴。再加督之長強。任之尾翳。脾之大包。爲十五絡。凡二十七氣以上下。所出爲井。

如木始出。爲井穴。肺少商。心少衝。肝大敦。脾隱白。腎湧泉。心包中衝。爲木。大腸商陽。小腸少澤。爲火。肺魚際。心少府。肝行間。脾大都。腎然谷。胃厲兌。膀胱至陰。三焦關衝。爲金。所溜爲榮。

流如小水。爲榮穴。肺魚際。心少府。肝行間。脾大都。腎然谷。胃厲兌。膀胱至陰。三焦關衝。爲金。所溜爲榮。谷。心包勞宮。爲火。大腸二間。小腸前谷。胆俠谿。胃內庭。膀胱通谷。三焦液門。爲水。所注爲輸。

一作輸。從此而注爲輸穴。肺太淵。心神門。肝大衝。脾太白。腎太谿。心包大陵。爲土。大腸陽明。小腸後谿。胆陽明。胃陽明。脾陽明。肝陽明。心陽明。爲水。此下六腑多原穴。大腸合谷。小腸腕骨。三焦陽池。胃衝陽。脾陰陵泉。肝中封。脾商邱。腎復溜。心包間使。爲

入爲合。從此會合。爲合穴。肺尺澤。心少海。肝曲泉。脾陰陵泉。腎陰谷。心包曲澤。爲水。大腸曲泉。小腸少海。胆陽陵泉。胃三里。膀胱委中。三焦天井。爲土。二十七氣所行。皆在五

也。節之交三百六十五會。所言節者。神氣之所遊行出入也。非皮肉筋骨也。欲行針者。當守其神。欲守神者。當知其節。

此言刺法。然經穴所過。凡醫皆當知之。故次于此。九經十二原。

【素】天有宿度。地有經水。地有十二經水。人有經脈。十二經。天地溫和。則經水安靜。天寒地凍。則經水凝

泣。天暑地熱。則經水沸溢。卒風暴起。則經水波涌而隴起。夫邪之入于脈也。寒則血凝泣。暑

則氣淖澤。虛邪因而入客。亦如經水之得風也。經之動脈其至也。亦時隴起。其行于脈中循循

然。其至寸口中手也。時大時小。大則邪至。小則平。其行無常處。在陰與陽。不可爲度。（經合氣邪論）

卷中

病機第三

此言五行之氣合于四時若有淫逆能為藏府之病非司天在泉之氣也故不入運氣七篇而見于六節藏象論素問鈔乃以此冠運氣之篇恐不其然

【素】五氣更立。五行之氣各有所勝。盛虛之變。此其常也。春勝長夏。夏木尅土長夏勝冬。冬水尅火冬勝夏。夏火尅金夏勝春。春木尅土所謂得五行時之勝。五行皆以生時為勝各以氣命其藏。如春氣屬肝之類求其至也。皆歸始春。至無至也。吳註。春為四時之長。其氣不令于時。則五藏更相尅勝。邪僻多矣。玉機真藏論。春脈者。肝也。東方木也。萬物之所以始生也。未至而至。此謂太過。則薄所不勝。而乘所勝也。命曰氣淫。氣有餘。則侮所不勝。而乘其所勝。如木氣有餘。則反侮金。而乘脾土之類是也。至而不至。此謂不及。則所勝妄行。而所生受病。所不勝薄之也。命曰氣迫。氣不足。則己所勝者無所畏而妄行。生己者過妄行之尅而受病。己所不勝者乘之而賊薄我。如木不足不能制土。土無所畏而妄行。生我之水。被土凌而薄我也。(六節藏象論)

【素】夫邪氣之客于身也。以勝相加。邪氣感入。皆以勝相凌。如木病由金勝。土病由木勝之類。至其所生而愈。己所生者。如肝病愈于夏。心病愈于長夏之類。至其所不勝而甚。尅己者。如肝病甚于秋。心病甚于冬之類。至其所生而持。生己者。如肝病持于冬。心病持于春之類。自得其位而起。遂己之旺。如心病起于春。其然。

【素】陰陽者。天地之道也。萬物之綱紀。變化之父母。生殺之本始。神明之府也。治病必求其本。必先明于陰陽。凡人之藏府氣血。氣之風寒暑濕。病之表裏上下。脈之遲數浮沉。藥之溫平寒熱。皆不外陰陽二義。故積陽為天。積陰為地。陰靜陽躁。陽生陰長。陽殺陰藏。天元紀大論曰。天以陽生陰長。地以陽殺陰藏。新校正云。乾陽也。位戌亥。九月十月。萬物之所收殺也。孰謂無陽殺之理哉。陽化氣。陰成形。寒極生熱。熱極生寒。陰陽之理。

壯火食氣
少火生氣

寒氣生濁。熱氣生清。清氣在下。則生飧泄。濁氣在上。則生脹。音眞。此陰陽反

雲出天氣。天地相交。雲行雨施。而後能化生萬物。以人言之。飲食入胃。游溢精氣。上輸于脾。脾氣散精。上歸于肺。是地氣上爲雲也。肺行下降之令。通調水道。下輸膀胱。水精四布。是天氣下爲雨也。六經旨大論云。升而已降。是

清者謂天。是空出天氣也。升已而升。升者謂地。是兩出地氣也。此皆上下相斡應也。故互言之。
故清陽出上竅。耳目口濁陰出下竅。前後二清陽發腠理。陽主

濁陰走五藏。陰主內。清陽實四肢。四肢爲諸陽之本。濁陰歸六府。傳化五藏。水爲陰。火爲陽。人身之水火。陽爲氣。陰爲味。味

歸形。形歸氣。氣歸精。精歸化。
王註。形食味。故味歸形。氣生形。故形歸氣。精食氣。故氣歸精。化生精。故精歸化。
 精食氣。故氣歸精。化生精。故精歸化。精食氣。形食味。氣和精生。珠和形長。化生精。

氣生形。神能生精。氣能生形。味傷形。氣傷精。味太過。氣有餘。則偏勝。故傷形。便是火。故傷精。精化爲氣。氣傷于味。食傷則無意。陰味出下竅。便溺。

陽氣出上竅。精所味厚者爲陰。薄爲陰之陽。氣厚者爲陽。薄爲陽之陰。味厚則泄。純陰下降。故能瀉火。薄

則通。薄但通利。不至大泄。氣薄則發泄。能發汗。升散。厚則發熱。氣厚純陽。能補陽。壯火之氣衰。少火之氣壯。壯已必衰。少已則壯。壯火食

氣氣食少火壯火散氣少火生氣火即氣也火壯則能耗散元氣故曰壯火食氣少火則能生長元氣故曰氣食少火蓋人常賴此火以有生亦因此火而致病但可使之和平而不可使之亢

盛以充則必致害耳。馬註乃以此段解作藥味。反臂王註爲不明。引東垣用藥法象以實之。而曰用氣味太厚之藥。壯火之品。則君人之氣。不能當之。而反衰矣。是桂附永無可用之期也。有是理乎。叛經背道。貽誤後學。不可不辨也。氣味

辛甘發散爲陽，酸苦涌泄爲陰。此處加氣味二字別之。則上文專言氣而不言味可知矣。安得以壯火陰勝則陽病。

陽勝則陰病。陽勝則熱。陰勝則寒。重寒則熱。重熱則寒。物極則反。寒傷形。感由形。熱傷氣。壯火食氣之義。熱則氣泄。亦猶

氣傷痛形傷腫故先痛而後腫者氣傷形也先腫而後痛者形傷氣也風勝則動眩運搖熱勝則

腫痛癰疽
 燥勝則乾。津液枯竭。皮膚皸揭。
 寒勝則浮。寒襲爲熱。神氣乃浮。
 濕勝則濡瀉。土不能防水。而水反侮土。
 天有四時五行。以生長

重陰必陽
重陽必陰

收藏。以生寒暑燥濕風。外感五邪。水寒、火暑、金燥、土濕、木風。人有五藏。化五氣。以生喜怒悲憂恐。內傷五邪。心喜、肝怒、脾憂、肺悲、腎恐。

故喜怒傷氣。寒暑傷形。暴怒傷陰。暴喜傷陽。厥氣上行。滿脈去形。逆氣上行。能滿溢于經絡。而令神氣離形。喜怒不節。

內傷。寒暑過度。外感。生乃不固。故重陰必陽。重陽必陰。陰症反似陽。陽症反似陰。故曰冬傷于寒。春必病溫。寒為

殺厲。伏藏肉裏。至春變為溫病。至夏變為外病。春傷于風。夏生飧泄。風木剋土。夏傷于暑。秋必痎瘧。暑熱伏藏。復感秋風。必為寒熱之病。秋傷于濕。冬

生咳嗽。王註。秋濕既多。冬水復旺。寒濕相搏。故嗽。喻嘉言改作秋傷于燥。多事。故曰天地者。萬物之上下也。陰陽者。血氣之男女也。左

右者。陰陽之道路也。水火者。陰陽之徵兆也。陰陽者。萬物之能始也。黃始成。故曰陰在內。陽之守

也。為陽守。陽在外。陰之使也。為陰使。陽勝則身熱。腠理閉。喘粗。腠理不開。而氣并于鼻。故喘粗。為之俛仰。不安之貌。汗不

出。陽勝而腠理開。故無汗。而熱齒乾。陽明熱盛。以煩冤。腹滿死。熱厥。內外合。能作耐。冬不能夏。夏為火令。陰勝則身寒。故死。

汗出。陰勝多汗。陽虛不能衛外。身常清。冷。數慄而寒。寒則厥。四肢逆冷。厥則腹滿死。寒厥。能夏不能冬。冬為水令。陰勝則身寒。虛不能衛外。

【素】陰陽異位。更實更虛。更逆更從。或從內。或從外。所從不同。故病異名也。陽者天氣也。主外。

陰者地氣也。主內。陰陽異位。故陽道實。陰道虛。更實更虛。更逆更從。或從內。或從外。所從不同。故病異名也。故犯賊風虛邪者。陽受之。食飲不

節。起居不時者。陰受之。外感陽受。內傷陰受。所謂從內從外。陽受之則入六府。陰受之則入五藏。府屬陽。藏屬陰。入六府則

身熱。不時臥。上為喘呼。入五藏則臍滿閉塞。下為飧泄。久為腸澼。便血下。故喉主天氣。咽主地氣。

肺系通喉。司呼吸。受氣于鼻。胃系通咽。納水穀。受氣于口。故陽受風氣。風為陽邪。陰受濕氣。濕為陰邪。故陰氣從足上行至頭。而下行從臂

至指端。陽氣從手上行至頭。而下行至足。靈樞曰。手三陰從臑走手。手三陽從手走頭。足三陰從足走腹。所謂更逆更從也。故曰陽病者

陰陽異位
陽邪入府
陰邪入藏
喉主天氣
咽主地氣

上行極而下。陰病者下行極而上。故傷于風者。上先受之。風為天氣。極則下行。傷于濕者。下先受之。濕為地氣。極則上行。太陰陽明論。

陽虛生外寒。陰虛生內熱。陽盛生外熱。陰盛生內寒。

【素】陽虛則外寒。陽受氣于上焦。以溫皮膚分肉之間。今寒氣在外。則上焦不通。上焦不通。則寒氣獨留于外。故寒慄。陽虛之人。無以衛外。故不感邪。亦必畏寒。陰虛生內熱。有所勞倦。形氣衰少。穀氣不盛。形勢氣虛。此內傷之症。上焦不行。下脘不通。胃氣熱。虛而生熱。熱氣薰胸中。故內熱。陰虛之人。水不能制火。則內熱自生。陽盛生外熱。上焦不通利。則皮膚緻密。腠理閉塞。玄府汗孔也。不通。衛氣不得泄越。故外熱。此即今人外感傷寒之症。陰盛生內寒。厥氣上逆。寒氣積于胸中而不瀉。不瀉則溫氣去。寒獨留。則血凝泣。瀉。凝則脈不通。其脈盛大以瀉。故中寒。昂按。陰盛中寒。血滯之人。何以反得盛大之脈。謂經論篇。

因寒。因暑。因濕。

因氣。

人身以陽氣為主。故數段周詳。

【素】陽氣者。若天與日。失其所則折壽而不彰。故天運當以日光。明。人之有陽猶天有日。是故陽因而上。衛外者也。因于寒。欲如運樞。如樞運動。則寒氣散。起居如驚。神氣乃浮。經曰。寒勝則浮。蓋寒變為熱。令人起居驚擾。而神氣浮越。因于暑。汗暑多挾濕。故多汗。煩則喘喝。靜則多言。暑先入心。而熱薰肺。故煩喘多言。體若燔炭。汗出而散。暑症無甚熱。不宜汗。若熱如燔炭。必汗以散之。因于濕。首如裹。頭目昏重。如物裹之。濕熱不攘。大筋緘。音軟。短。小筋弛長。緘短為拘。弛長為痿。筋受熱則縮而短。故拘急。受濕則弛而長。故痿贅。因于氣為腫。氣傷形而為腫。四維相代。陽氣乃壞。王註。筋骨血肉。更代而壞。馬註。四維。四肢也。按至真要大論。四維乃四時也。二句總結上文四段。言感此邪者。更歷寒暑之代謝。則陽氣盡壞矣。非單指因氣而言也。陽氣者。煩勞則張。精絕。氣盡于外。精絕于中。辟積于夏。如衣裘。使人煎厥。煎煩厥。目盲不可以視。耳閉不可以聽。精絕所致。潰潰乎若壞都。汨汨乎不可止。陽氣者。大怒則

五并

五發

五亂

五傷

五藏有餘不足

血氣相并一實一虛

志為怒。土下。大腸小腸為泄。二經虛則泄利。下焦溢為水。不能蓄洩。溢而為水。膀胱不利為癰。不約為遺溺。熱實則癰閉。虛寒則遺溺。

膽為怒。剛決善怒。是謂五病。五精所并。精氣并于心則喜。并于肺則悲。并于肝則憂。并于脾則畏。

并于腎則恐。是謂五并。虛而相并者也。五病所發。陰病發于骨。骨屬少陰。陽病發于血。陽動陰靜。而

血。陰病發于肉。肉屬太陰。陽病發于冬。陽不能敵陰。陰病發于夏。陰不能勝陽。是謂五發。五邪所亂。邪入于陽

則狂。火盛狂。邪入于陰則痺。痺者。閉也。搏陽則為巔疾。頭為六陽之會。邪搏陽分。則為巔頂之疾。搏陰則為瘖。三陰脈連舌咽喉。邪搏

俱作。陽入之陰則靜。陽邪傳入陰分則靜。陰出之陽則怒。陰邪傳出陽分則怒。是謂五亂。五勞所傷。久視傷血。目得血而能視。

久臥傷氣。久坐傷肉。久立傷骨。久行傷筋。是謂五勞所傷。（宜明五氣篇）仲夏善病胸脇。長夏善病洞泄寒中。秋善病風痺。冬善病痺

厥。（金匱真言論）春善病飢吐。春氣在頭。鼻水曰飢。鼻血曰衄。

【素】神有餘則笑不休。心藏神。心在聲為笑。在志為喜。神不足則悲。氣有餘則喘咳上氣。肺藏氣。肺氣上逆則喘咳。不足則息利少氣。

血有餘則怒。肝藏血。在志為怒。不足則恐。形有餘則腹脹。脾藏形。脾氣壅滯則腹脹。淫洩不利。水。土克水。不足則四支不

用。脾主四支。虛則四支不隨人用。志有餘則腹脹飧泄。腎藏志。為胃之關。故或脹或瀉。不足則厥。厥論。陽氣衰于下。則為寒厥。陰氣衰于下。則為熱厥。帝曰。余

已聞虛實之形。不知其何以生。曰。氣血以并。陰陽相傾。血為陰。氣為陽。氣亂于衛。血逆于經。血氣離居。

一實一虛。并則分離。陰陽不交。血并于陰。氣并于陽。故為驚狂。血并于陽。氣并于陰。乃為炅中。熱中。血并于

上。氣并于下。心煩惋善怒。馬註。惋當作悅。讀為悶。血并于下。氣并于上。亂而善忘。按。重樞大惑論。上氣不足。下氣有餘。腸胃實而心神虛。虛則營衛留

陽邪外感
陰邪內傷

于下。久之不以時上。故善忘。血氣者。喜溫而惡寒。寒則泣。有陰無陽不能流。溫則消而去之。是故氣之所并為血虛。

血之所并為氣虛。有陰無陽有者為實。無者為虛。故氣并則無血。血并則無氣。今血與氣相失。故為

虛焉。絡之與孫脈。俱輸于經。血與氣并。則為實焉。血之與氣。并走于上。則為大厥。下不足。故并走于上而厥逆。

厥則暴死。氣復反則生。不反則死。夫邪之生也。或生于陰。或生于陽。其生于陽者。得之風雨

寒暑。外感其生于陰者。得之飲食居處。內傷陰陽喜怒。風雨之傷人也。先客于皮膚。傳入于孫

脈。孫脈滿則傳入于絡脈。絡脈滿則輸于大經脈。皮部論曰。百病之始生也。必先于皮毛。邪中之則腠理開。開則入客于絡脈。絡脈滿則注于經脈。經脈滿則入舍于藏府。

也。血氣與邪并客于分腠之間。其脈堅大。故曰實。實者。外堅充滿。不可按之。按之則痛。寒濕之

中人也。皮膚不收。全元起曰。不仁也。甲乙太素無不字。肌肉堅緊。榮血泣。衛氣去。故曰虛。虛者。聶辟。聶辟。氣不足。按

之則氣足以溫之。故快然而不痛。(調經篇)

【靈】風雨寒熱。外感之邪不得虛邪。不能獨傷人。卒然逢疾風暴雨而不病者。蓋無虛。故邪不能獨

傷人。此必因虛邪之風。天有八方。虛實之風。實風主長養。萬物。虛風傷人。主殺主害。與其身形。兩虛相得。乃客其形。兩實

相逢。衆人肉堅。其中于虛邪也。因于天時。與其身形。參以虛實。大病乃成。氣有定舍。因處為名。

因邪所舍之處。上下中外。分為三員。馬註。人身自縱言之。則以上中下為三部。自橫言之。則以在表在裏。在半表半裏為三部。故病有在中上中下中表裏之異。是故虛邪之

中人也。始于皮膚。在表皮膚緩則腠理開。開則邪從毛髮入。入則抵深。深則毛髮立。毛髮立

則漸然。寒貌故皮膚痛。留而不去。則傳舍于絡脈。在絡之時。痛于肌肉。其痛之時息。大經乃代。

邪之中人。
因于天時。
與其身形。
邪入之次。

陽絡傷則
血外溢陰
絡傷則血
內溢

經邪傳經邪傳留而不去。傳舍于經。在經之時。洒淅喜驚。外則惡寒。內則善驚。留而不去。傳舍於輪。六經之俞穴。在輪之時。

六經不通四肢。邪氣間隔。則肢節痛。腰脊乃強。留而不去。傳舍于伏衝之脈。譙辯經論曰。入脊內。注于衝之脈。素問又作伏膺之脈。王

註。謂營衛之間。腎脈之伏行者也。巢元方作伏衝。謂衝脈之上行者也。體重身痛。留而不去。傳舍于腸胃。經邪入胃。責責響腹脹。多寒則腸鳴飧

泄。食不化。多熱則溏出糜。便溏如糜。留而不去。傳舍于腸胃之外。膜原之間。皮裏膜外。留着于脈。稽留而

不去。息而成積。邪氣淫佚。不可勝論。起居不節。用力過度。則絡脈傷。陽絡傷三陽之絡。則血外溢。

血外溢則衄血。鼻血。衄。女六切。陰絡傷三陰之絡。則血內溢。血內溢則後血。便血。腸胃之絡傷。則血溢于

腸外。腸外有寒。汁沫與血相搏。則并合凝聚不得散。而積成矣。(百病始生)

【素】風者。百病之長也。今風寒客于人。使人毫毛畢直。皮膚閉而為熱。當是之時。可汗而發也。

或痺不仁腫痛。風寒傷形則腫。傷氣則痛。當是之時。可湯熨及火灸刺而去之。湯藥。熨。火。灸。刺。四法。弗治。病入舍于

肺。名曰肺痺。陽入之陰。則痺。發欬上氣。弗治。肺即傳而行之肝。金尅木。病名曰肝痺。一名曰厥。王註。肝脈通

逆。故脇痛出食。肝氣逆。故食入反出。當是之時。可按按摩導引。若刺耳。弗治。肝傳之脾。木尅土。病名曰脾風。木盛生風。發

瘧。王註。黃疸。腹中熱。煩心出黃。便出色。當此之時。可按可藥可浴。弗治。脾傳之腎。土尅水。病名曰疝瘕。少

腹冤熱而痛。出白。便出色白。淫濁之類。一名曰蠱。如蟲侵蝕。當此之時。可按可藥。弗治。腎傳之心。水尅火。病筋脈相

引而急。病名曰癰。音異。癰。心虛血燥。不能榮筋也。當此之時。可灸可藥。弗治。滿十日。法當死。腎因

傳之心。心即復反傳。而行之肺。再傳。火尅金。發寒熱。法當三歲死。此亦言其大較耳。吳鶴皋改三歲作三歲。欠理。此病之次也。

傳化不以次。

然其卒發者。不必治于傳。卒暴之病。必依傳次治。不或其傳化有不以次者。憂恐悲喜怒。令不得以其次。五志之火。感

發無常。故令人有大病矣。風寒為外感。五志為內傷。故病加重。因而喜大虛。則腎氣乘矣。喜為心志。腎因虛而乘之。怒則肝氣乘矣。肝乘脾。

悲則肺氣乘矣。肺乘肝。恐則脾氣乘矣。脾乘胃。憂則心氣乘矣。心乘肺。此其道也。內傷不次之道。玉機真藏論。

【靈】邪氣之中人也。無有常。中于陰則溜。流。于府。中于陽則溜于經。中于面則下陽明。手足陽明經。

中于項則下太陽。手足太陽經。中于頰則下少陽。手足少陽經。其中于膺背兩脇者。亦中其經。三陽經分。中于陰者。

常從臂腋始。手足經手臂。足經足腋。此故傷其藏乎。曰。身之中于風也。不必動藏。故邪入于陰經。則其藏氣

實。邪氣入而不能容。故還之于府。故中陰府。愁憂恐懼則傷心。形寒寒飲則傷肺。以其兩寒相感。

中外皆傷。故氣逆而上行。形寒傷外。飲寒傷內。素問秋論云。其寒飲食入胃則肺寒。肺寒則外內合邪。與此文義正同。今人惟知形寒為外傷。而不知飲冷為內傷。既為陰症。非也。凡飲冷者。雖無房

事。而亦每患傷寒也。若房事飲冷。而患傷寒。亦有在三陽經者。當從陽症論治。不得便指為陰症也。世醫不明。妄以熱劑投之。殺人多矣。特揭出以告人。氣逆上行。故有發熱頭痛諸症。有所墮墜。惡血留內。

若有所大怒。氣上而不下。積于脇下則傷肝。肝藏血。為肝經部分。故血多積于兩脇。有所擊仆。若醉入房。汗出當風。

則傷脾。有所用力舉重。若入房過度。汗出浴水則傷腎。願聞六府之病。曰。面熱者足陽明病。

胃脈上。魚絡血者手陽明病。按經脈篇。手大指後肉隆起處名魚。魚際。其間穴名。兩跗之上。脈陷豎者。足面之面。屬太陽肺經。太陽經無魚絡之名。絡血亦未詳是何病。兩跗之上。脈陷豎者。足面之

陷或足陽明病。此胃脈也。大腸病者。腸中切痛。而鳴濯濯。腸中水火相激。四時氣篇曰。腹中當鳴。氣上衝胸。邪在大腸。冬日重感

于寒即泄。當臍而痛。大腸部位。當臍。不能久立。與胃同候。胃脈入膝臍下足跗。故不能久立。大腸胃同屬陽明燥金。胃病者。腹臘脹。胃脘

當心而痛。上肢。支。兩脇。脇為肝部。土反侮木。膈咽不通。食飲不下。四時氣篇曰。膈塞不通。邪在胃脘。在上脘則刺抑而去之。在下脘則散而去之。小腸病

六府之病。

如房事飲冷而發熱頭痛者。則

者。小腹腰痛脊控牽而痛。四時氣篇曰：小腸連臍，系屬于背，貫肝肺，絡心系，氣盛則當耳前熱。若寒甚。上

入耳中，故若獨肩上熱甚。脈經曰：三焦病者，腹氣滿，小腹尤堅。下隔，屬三焦，絡心包，不得小便。窘急。

或熱或寒，三焦病者，腹氣滿，小腹尤堅。外為水腫，內作鼓脹，膀胱病者，小腹偏腫而痛。

以手按之，即欲小便而不得。勝脈主肩上熱。脈循肩臍病者，善太息。木氣不舒，口苦，嘔宿汁。四時氣篇曰：膽液泄則口

苦，胃氣逆心下澹澹，恐人將捕之。膈虛，噎中阶阶然。少陽相火，數唾。數唾亦喜嘔之類，腹

【靈】肺氣通于鼻，肺和則鼻能知臭香矣。心氣通于舌。舌為心苗，心和則舌能知五味矣。肝氣通于

目，肝和則目能辨五色矣。脾氣通于口，脾和則口能知五穀矣。口舌雖分，腎氣通于耳。腎和則

耳能聞五音矣。五藏不和，則七竅不通。一竅各司六府不和，則留為癰。故邪在府則陽脈不和，陽

脈不和則氣留之。府陽氣盛，氣陽氣留之則陽氣盛矣。陽氣太盛則陰脈不利。陰脈不利則血留

之。血留之則陰氣盛矣。陰氣太盛則陽氣弗能榮也。故曰關。關格者，不得盡期而死也。馬註曰：關，六

榮也。故曰格。馬註：格，六陰陽俱盛，不得相榮。故曰關格。關格者，不得盡期而死也。馬註曰：關，六

陰脈盛為格，六陰陽俱盛，不得相榮。故曰關格。關格者，不得盡期而死也。馬註曰：關，六

陰脈盛為格，六陰陽俱盛，不得相榮。故曰關格。關格者，不得盡期而死也。馬註曰：關，六

陰脈盛為格，六陰陽俱盛，不得相榮。故曰關格。關格者，不得盡期而死也。馬註曰：關，六

陰脈盛為格，六陰陽俱盛，不得相榮。故曰關格。關格者，不得盡期而死也。馬註曰：關，六

陰脈盛為格，六陰陽俱盛，不得相榮。故曰關格。關格者，不得盡期而死也。馬註曰：關，六

陰脈盛為格，六陰陽俱盛，不得相榮。故曰關格。關格者，不得盡期而死也。馬註曰：關，六

虛實相反者病

【素】氣實形實。氣虛形虛。此其常也。反此者病。穀盛氣盛。穀虛氣虛。此其常也。反此者病。脈實血實。脈虛血虛。此其常也。反此者病。如何而反。氣虛身熱。此謂反也。此上缺氣虛身寒。此謂反也句。穀入多而氣少。此謂反也。穀不入而氣多。此謂反也。脈盛血少。此謂反也。脈少血多。此謂反也。氣盛身寒。得之傷寒。身寒字。當指初感之寒言。非謂身發寒冷也。熱論曰。人之傷于寒也。則為病熱。氣虛身熱。得之傷暑。暑熱傷氣。穀入多而氣少者。得之有所脫血。濕居下也。脫血則陰虛陽盛。故胃燥善消。濕居下則中氣不運。故氣少。穀入少而氣多者。邪在胃與肺也。邪在胃則食少。邪在肺則氣多。謂喘滿也。脈小血多者。飲中熱也。吳註。有痰飲者。脈來弦小。中有熱者。出血必多。按。痰飲皆無痰字。惟此處有飲字。金匱痰飲。本作淡。脈大血少者。脈有風氣。水漿不入也。有風故脈大。水漿不入則血無藉以生。夫實者氣入也。虛者氣出也。邪入故實。正出故虛。氣實者熱也。氣虛者寒也。邪盛故熱。正虛故寒。

虛放寒。
(刺志論)

五藏病形

【素】肝病者。兩脇下痛引小腹。肝脈布脇肋。抵小腹。令人善怒。實則善怒。虛則目眈眈。眈眈。音荒。無所見耳。無所聞。善恐。如人將捕之。魂不安。又肝虛胆亦虛。氣逆則頭痛。厥陰與督脈會于頭。耳聾不聰。肝與胆相表裏。耳聾不聰。肝與胆入耳中。頰腫。頰下頰心。病者。胸中痛。脇支滿。脇下痛。少陰心。對脇。厥陰心。膈也。背肩甲間痛。脾同。兩臂內痛。心脈循臂內。小腸上。虛則胸腹大。脇下與腰相引而痛。手少陰起胸中。下膈絡三焦。支者循胸。出腋。少陰心脈下兩腋小腸。故皆引痛。脾病者。身重。善肌肉痿。脾主肌肉。肉痿故身重。脾一作作。足不收。行善癰。脚下痛。脾主四肢。虛則腹滿腸鳴。之善滿。腸為之苦鳴。飧泄食不化。脾病者。喘咳逆氣。肩背痛。汗出。肺主皮毛。氣逆于上。則痛善肩背。而汗出。尻陰股膝脾膈足皆痛。肺為腎母。母病則子亦受邪。氣逆于下。故下。虛則少氣。不能報息。氣不相續。耳聾啞乾。肺絡會耳中。腎脈入肺中。循喉嚨。故耳聾啞乾。腎病者。腹大脰腫。腎足部皆痛。

陰陽表裏

上膈。實喘咳。入肺。身重。骨瘦故。寢汗出。憎風。腎虛陰虛故。虛而盜汗。虛則胸中痛。中。大腹小腹痛。清

厥。足冷氣逆。意不樂。腎中真陽不舒。

【素】是以頭痛巔疾。下虛上實。下正氣虛。上邪氣實。過在足少陰巨陽。甚則入腎。腎與膀胱相表裏。膀胱虛而盜汗。其氣逆而上。

行。故頭痛巔疾。甚則乘狗蒙招尤。狗蒙。目狗物而蒙昧也。尤。過也。王目冥耳聾。下實上虛。過在足少陽

厥陰。胆與肝相表裏。胆起目銳眥。入耳中。目為肝竅。肝虛。甚則入肝。經邪入腹滿臌脹。支兩脇脇。支。脇上為脇。支。脇下為脇。

下厥上冒。上逆冷。下逆冷。過在足太陰陽明。脾與胃相表裏。脾入腹。咳嗽上氣。厥。氣逆。在胸中。過在手陽

明太陰。大腸與肺相表裏。肺入腹。大腸。上。心煩頭痛。病在鬲中。過在手巨陽少陰。小腸與心相表裏。小腸

循頸上頰。心脈下膈。絡小腸。五藏生成論。

【素】二陽之病發心脾。有不得隱曲。女子不月。二陽。足陽明胃手陽明大腸也。隱曲。隱蔽委曲之事也。心生

者也。二經病。則心脾之精血衰少。故男為房事不利。女為月事不下也。厥論曰。前陰者。宗筋。其傳為風消。其傳為

息責者。死不治。脾病不已。風木乘虛起之。故肌肉日消。三陽為病發寒熱。下為癰腫。及為痿厥。肺消。三

手太陽小腸足太陽膀胱也。陽。音善。足也。瘡。音瘡。酸痛也。膀胱水化。小腸火化。其傳為索澤。小腸膀胱主津液。津枯而色澤消索。

其傳為癰疽。邪傳入肝。而見症于小一陽發病。少氣善欬善泄。一陽。手少陽三焦足少陽胆也。二經皆有相火。壯火食氣。故少氣。火邪乘肺。故欬。大腸燥金受

其傳為心掣。其傳為隔。火邪乘心。故掣。三焦火二陽一陰病。主驚駭背痛。善噫善欠。名曰風

厥。二陽。大腸胃也。一陰。心包肝也。風火相薄。故驚駭。按四經皆與背無涉。而云背二陰一陽發病。善脹心滿。善

三陰三陽
為病。王註
兼手足經
官。馬註。單
主足經官。

氣。二陰、心腎也。一陽、三焦也。心腎俱病，則水火不交。三焦也。心腎俱病，則水不火不交。
胆三焦俱病，則上下不通。故腹滿善氣。若氣氣逆也。

三陽三陰發病。爲偏枯痿易。四肢不舉。

膀胱三陽。小腸三陰。

三焦俱病，則上下不通，故腹滿善氣，若氣，氣逆也。

三陽二陰發病。爲偏枯痿易。四肢不舉。三陽。太陽。少陽。陽明。二陰。少陰。太陰。三陽。太陽。少陽。陽明。二陰。少陰。太陰。

脾肺也。小腸行手主液。膀胱行足主筋。脾主四肢。肺行諸氣。四經並病。故然。

二陽結謂之消。胃大腸熱結。則消穀善飢。所謂瘕成爲消中也。

三陽結謂之隔。小腸主津。膀胱主液。

二經熱結
一作隔症
故陽塞不便
飲食不下

三陰結謂之水。

肺不能行下降之令。而無以制防。遂令陰氣停凝而爲水。脾失其運行。

肝胆心包三焦皆有相火。
厥陰喉快咽故喉痺。

陰搏陽別謂之有子。

以下陰陽。指尺寸言。尺脈搏
手。異于寸口。陰中別有陽也。

陽加于陰謂之汗

陰虛陽搏謂之崩。陰虛而陽火搏之。能通血妄行。陰陽別論。

腸胃寒熱
爲病。

【靈】胃中熱則消穀。令人惡心善飢。膈以上皮熱。腸中熱則出黃如糜。膈以下皮寒。胃中寒則腹脹。腸中寒則腸鳴飧泄。胃中寒腸中熱。則脹而且瀉。胃中熱腸中寒。則疾飢。胃熱小腹脹痛。

（師傳）

【素】太陽所謂腫。腰腫痛者。也。腫。

寅、太陽也。

正月陽氣出在上。而陰氣盛。陽未得

自次也。故腫腰腓痛也。病偏虛爲跛者。足不能履。正月陽氣凍解。地氣而出也。冬寒頗有不足者。故

偏虛爲跛也。所謂強上急頭項強

引背者。陽氣太上而爭。故強上也。所謂耳鳴者。陽氣萬物盛。上而

躍也。

太陽耳鳴腦外所謂甚則狂巔疾者。或狂或頭痛

陰氣從下。下虛上實也。正月三陰三陽平。等。今盡出在上。

則下虛上實。故有
飢狂腦痛之病。

有
所謂浮爲聾者。皆在氣也。
角勝
氣逆故聾
肱脈至耳上

所謂入中爲瘡者。太陽與少陰爲表裏。表邪傳裏。則瘡不能言。陽盛

已衰也。如下文奪于內事。故陽虛不能言。

內奪而厥。則爲瘖俳。

俳・當作弄・手足廢也・內奪・房勞也・下虛故厥逆・而四肢不收・腎脈俠舌本・故瘡

不至者厥也。腎虛故少陰之脈不至。少陰不能行巨陽之氣。故厥。

少陽所謂心脇痛者。

少陽盛也。盛者心之所表也。

足少陽應
九月
足陽明應
五月

足太陰應
十一月

足少陰應
十月

心屬君火無爲用
少陽相火而表著

九月陽氣盡而陰氣盛。故心脇痛也。火墓于戌
陰盛故痛所謂不可反側者。陰氣藏物也。物

藏則不動也。陽明所謂洒洒振寒者。陽明者午也。五月盛陽之陰也。五陽一陰陽盛而陰氣加之。故

洒洒振寒也。所謂脛腫而股不收者。陽者衰于五月。而一陰氣上。與陽始爭故也。胃脛下脾關
伏兔入膝膕

循脛下足跗。所謂上喘而爲水者。陰氣下而復上。上則邪客于藏府間。故爲水也。藏一云肺。謂邪在肺。不能
通調水道。邪一云脾。謂脾

不能爲胃行其津液。邪府也。肺傷。故上喘少氣所謂胸痛少氣者。水氣在藏府也。水者陰氣也。陰氣在中。故胸痛少氣

也。此下仍有甚則厥。惡人與火一
段。與陽明脈解篇同。見後太陰所謂病脹者。太陰子也。十一月萬物氣皆藏于中。故曰病脹。所

謂上走心爲噫者。陰盛而上走于陽明。陽明絡屬心也。噫。俗作噦。太陰之氣從陽明上出于心
則爲噦。靈樞經噫。見後口問篇所謂食則

嘔者。萬物盛滿而上溢也。十一月陰氣下衰。而陽氣且出。故曰得後與氣。則快然如衰也。後。大
便氣

噦氣。衰。病衰也。噦爲
氣上散。後爲氣下通少陰所謂腰痛者。少陰者腎也。腰爲腎
府十月萬物陽氣皆傷故也。所謂嘔欬

上氣喘者。陰氣在下。陽氣在上。諸陽氣浮。無所依從也。腎脈貫入肺。十月陽氣潛藏。
而反上浮。故有嘔欬氣喘之症所謂色色新校正
云。色

色字疑不能久立。久坐起則目眩暈無所見者。萬物陰陽不定。未有主也。所謂少氣善怒者。陽氣

不治。則陽氣不得出。肝氣當治而未得。故善怒。名曰煎厥。冬湯不治。腎水不能生肝木。水
氣不舒。故煎煩厥逆而善怒所謂恐如人

將捕之者。陰氣少陽氣入。陰陽相薄。故恐也。恐爲腎志。陰
虛而陽薄之所謂惡聞食臭者。胃無氣也。胃命相火
氣也。不足以生

胃土故
胃氣敗所謂面黑如地色者。秋氣內奪。故變于色也。秋金不能
生腎水所謂欬則有血者。陽脈傷也。陽氣未

盛于上而脈滿。滿則欬。故血見于鼻也。陽未盛而脈滿。是虛陽上攻。腎脈入
肺中。故欬。鼻爲肺竅。故出血厥陰所謂癰疔。婦人少腹

足厥陰應三月

足陽明經病

腫者。厥陰經絡陰器抵小腹厥陰者辰也。三月陽中之陰。邪在中故也。陰邪伏于陽中所謂甚則噤乾熱中者。陰陽

相薄而熱。故噤乾也。三月五陽與一陰相薄。厥陰經絡喉嚨。脈解篇

【素】足陽明之脈病。惡人與火。鐘鼓不為動。聞木音而驚。何也。陽明者胃脈也。胃者土也。故聞

木音而驚者。土惡木也。陽明主肉。其脈血氣盛。陽明多氣多血邪客之則熱。熱甚則惡火。陽明厥則喘

胃氣傷而惋。熱鬱而不安。惋則惡人。或喘而死。或喘而生者。何也。厥逆連藏則死。連經則生。經邪淺而病藏邪深。病

甚則棄衣而走。登高而歌。或至不食數日。踰垣上屋。所上之處。皆非其素所能也。病反能者。何

也。四肢者。諸陽之本也。陽盛則四肢實。實則能登高也。熱盛于身。故棄衣欲走也。陽盛則使人

妄言罵詈。不避親疎。而不欲食也。（陽明脈解篇）

【素】脾病而四肢不用何也。痿痺不為人用。四肢皆稟氣于胃。胃為水穀之海。而不得至經。必因于脾。乃得稟

也。脾傳水穀精氣。四肢乃得稟受。張註。暢于四肢。坤之德也。今脾病不能為胃行其津液。四肢不得稟水穀氣。氣日以衰。脈道不

利。筋骨肌肉皆無氣以生。故不用焉。脾不主時。何也。脾者土也。治中央。常以四時長四藏。各十

八日寄治。不得獨主于時也。四季之月。土旺各十八日。脾藏者。常著彰著。胃土之精也。土者生萬物而法天地。

故上下至頭足。不得主時也。土貫五行。無所不治。脾與胃以膜相連耳。而能為之胃行其津液何也。足太

陰者三陰也。肝為一陰。腎為二陰。脾為三陰。其脈貫胃屬脾。絡噤。故太陰為之行氣于三陰。脾為胃也。三陰。脾為胃也。三陰。脾為胃也。三陰。陽明者

表也。為脾之表。五藏六府之海也。亦為之行氣于三陽。胃為脾也。三陽。太陽少陽陽明也。藏府各因其經。脾經。而受氣于

脾病而四肢不用

陽明。故爲胃行其津液。四肢不得稟水穀氣。日以益衰。陰道不利。筋骨肌肉。肝主筋。腎主骨。脾主肉。無氣以生。故不用焉。（太陰陽明）

腎本肺標。皆能聚水。腎者胃之

風水。

藏府寒熱相移。

【素】腎何以主水。腎者至陰也。至陰者盛水也。肺者太陰也。少陰者冬脈也。故其本在腎。其末在肺。皆積水也。肺腎爲子母之臟。肺生水。腎主水。故二臟皆能聚水。腎脈入肺中。腎氣上逆。則水客肺中而爲病。故云腎本肺標。腎何以能聚水而生病。腎者胃之開也。前陰利水。後陰利穀。關門不利。故聚水而從其類也。勝既爲腎之府。不能化氣。則關閉而水積。腎屬陰。而體爲坎。故水從而聚之也。上下溢于皮膚。

故爲附腫。腎者牝藏也。地氣上者。屬于腎而生水液也。故曰至陰。勇而勞甚。則腎汗出。腎汗出。達于風。內不得入于藏府。外不得越于皮膚。客于玄府。行于皮裏。傳爲附腫。名曰風水。吳註。水因風得。故名風水。所以治水必兼風藥。若但腹中堅脹。而身不腫。病名蠱脹。與此不同。所謂玄府者。汗空。孔同。也。故水病下爲附腫大腹。上爲喘呼不得臥者。標本俱病。腎本肺標。故肺爲喘呼。腎爲水腫。肺爲逆不得臥。水氣上逆。水熱六腑。

【素】腎移寒于脾。腎傷于寒。而傳之脾。薄其勝已。舊作肝誤。癰腫少氣。寒變爲熱而癰腫。脾不能運而少氣。脾移寒于肝。薄其勝已。癰腫筋攣。肝主血。肝移寒于心。生。傳于所。狂隔中。神爲寒薄。水火相扇。故狂。心移寒于肺。乘其所勝。肺消。肺消者。飲一溲二。死不治。此爲上消。心火熾金。肺不能主氣。有降無升。故飲一溲二。未至此甚。猶有可治者。昂按。癰腫或言寒。或言熱不一。義實難移。竊謂移寒寒字。當作受病之始言。如陽寒多屬熱結。若云膈症間有寒隔。肺移寒于腎。然屬熱者多。與狂癰肺消。均當作寒久變熱解。于義始通。若下文移腎消水。則始終均屬陰寒也。

于腎。生。傳于所。爲涌水。涌水者。按腹不堅。水氣客于大腸。疾行則鳴。濯濯如囊裏漿。水之病也。肺生水。大腸爲肺之府。腎至陰。爲水藏。腎本肺標。故聚水爲病。脾移熱于肝。薄其勝已。則爲驚衄。肝藏血而主驚。肝脈與胃脈會于鼻。則衄。肝移熱于心。生。傳于所。

大腸爲肺之府。腎至陰。爲水藏。腎本肺標。故聚水爲病。脾移熱于肝。薄其勝已。則爲驚衄。肝藏血而主驚。肝脈與胃脈會于鼻。則衄。肝移熱于心。生。傳于所。

則死。心為君主，不為受邪，況肝心移熱于肺。乘其所傳為鬲消。此與上文移寒意同，但鬲消為中消，且未至

熱于腎。傳于所傳為柔痊。氣骨皆熱，則體不生，故骨腎移熱于脾。薄其勝傳為虛腸辟死。水反制土，脾腎俱虛，

胞移熱于膀胱。以下六府則癰漏血。膀胱者，胞之室，則癰閉，正膀胱移熱于小腸。鬲腸不便，上為口

樂。膀胱上口連于小腸，小腸脈循咽下兩小腸移熱于大腸。為虛癰為沉。津血結而為癰，沉深大腸移熱

于胃。善食而瘦。又謂之食亦。胃移熱于膽。亦曰食亦。膽移熱于腦。則辛頰鼻淵者。濁涕下不止也。傳為衄。鼻血，衄目。目昏，故得之氣厥也。首為氣逆而然，

【靈】真頭痛。頭痛甚。腦盡痛。手足寒至節。死不治。頭半寒痛。先取手少陽陽明。後取足少陽陽

明。此言刺法，偏頭痛屬少厥心痛。與背相控。善瘕。瘕，瘕，如從後觸其心，偏僂者。腎心痛也。腹脹胸滿。

心尤痛甚。胃心痛也。痛如以錐針刺其心。心痛甚者。脾心痛也。色蒼蒼如死狀。終日不得太息。

肝心痛也。臥若徒居。心痛間動作痛益甚。色不變。肺心痛也。真心痛。手足清冷也。一至節。心痛

甚。旦發夕死。夕發旦死。邪，心君不易受

【素】頸脈動。結喉旁人喘疾欬曰水。水溢于肺，故頸目裹。脾微腫。如臥蠶起之狀曰水。許熱病論，水者

也。腹者，至陰之所居，故溺黃赤。安臥者。黃疸。已食如饑者。胃疸。面腫曰風。面腫曰風。面為諸陽之會，風屬

水在腹者。目下必腫也。不專于足脛腫曰水。目黃者曰黃疸。（平人氣象論）

【素】人身非常溫也。非常熱也。為之熱而煩滿者何也。陰氣少而陽氣勝也。人身非衣寒也。

內熱。

內寒。

四肢熱。

身寒不凍。
寒不凍。

肉苛。

不得臥而
息有音。

胃不和則
臥不安。
起居如故。
而息有音。

不得臥。

中非有寒氣也。寒從中生者何。是人多痺氣也。氣不流陽氣少陰氣多。故身寒如從水中出。人

有四肢熱。逢風寒如炙如火者何也。是人者陰氣虛陽氣盛。四肢者陽也。兩陽相得。而陰氣虛

少。少水不能滅盛火。而陽獨治。獨治者不能生長也。獨勝而止耳。孤陽不長。反能為病。逢風而如炙如火者。

是人當肉燥也。風火相扇。消燔肌肉。人有身寒。湯火不能熱。厚衣不能溫。然不凍慄。是為何病。是人者。

素腎氣勝。以水為事。勢。慾盛房。太陽膀胱氣衰。腎脂枯不長。一水不能勝兩火。腎者水也。而生于

骨。腎不生則髓不能滿。故寒甚至骨也。所以不能凍慄者。肝一陽也。心二陽也。肝木生火。心為君火。腎孤藏

也。一水不能勝二火。故不能凍慄。病名曰骨痺。凍慄為外寒。此為骨痺。是人當攣節也。攣。枯則筋縮。故攣節。人之肉

苛者。麻木不仁。雖近衣絮。猶尚苛也。榮氣虛衛氣實也。實為偏勝。虛為不及。榮氣虛則不仁。不知痛痒。衛氣虛則不

用。手足不隨。人用。榮衛俱虛則不仁且不用。肉如故也。人身與志不相有。曰死。人有逆氣不得臥而

息有音者。是陽明之逆也。足三陽者下行。足三陽從頭走足。今逆而上行。故息有音也。陽明者胃脈也。胃

者六府之海。其氣亦下行。陽明逆不得從其道。故不得臥也。下經曰。胃不和則臥不安。此之謂

也。夫起居如故而息有音者。此肺之絡脈逆也。肺主氣。司呼吸。絡脈不得隨經上下。故留經而不行。絡逆

行于別絡脈之病人也微。故起居如故而息有音也。夫不得臥。臥而喘者。是水氣之客也。夫水者。

循津液而流也。腎者水藏。主津液。主臥與喘也。肺主氣。腎納氣。腎脈入肺中。故主喘。夜臥則

【靈】人目不瞑。不臥出者。何氣使然。曰。五穀入于胃也。其精粕津液宗氣分為三隧。精粕入大小腸為一隧。

發熱脈。不為汗衰。

故宗氣積于胸中。海。中。身。出。于。喉。嚨。以。貫。心。脈。而。行。呼。吸。焉。營。氣。者。泌。其。津。液。注。之。于。脈。化。以。為。

血。以。榮。四。末。內。注。五。藏。六。府。以。應。刻。數。焉。宗。氣。合。榮。氣。行。脈。中。為。一。度。應。水。百。刻。衛。氣。者。出。其。悍。氣。之。慄。疾。而。先。行

于。四。末。分。肉。皮。膚。之。間。而。不。休。者。也。衛。行。脈。外。為。一。度。晝。日。行。于。陽。夜。行。于。陰。常。從。足。少。陰。之。分。其。行。陰。也。必。

自。足。少。陰。始。間。行。于。五。藏。六。府。今。既。氣。邪。逆。客。于。五。藏。六。府。則。衛。氣。獨。衛。其。外。行。于。陽。不。得。入。于。陰。行

于。陽。則。陽。氣。盛。陽。氣。盛。則。陽。蹻。陷。蹻。蹻。之。不得。入。于。陰。陰。虛。故。目。不。瞑。大。筋。作。陽。氣。滿。則。陽。蹻。盛。盛。字。是。又。曰。衛。氣。留。于。陰。不。得。行。于。陽。

則。陰。氣。盛。陰。氣。盛。則。陰。蹻。滿。陽。氣。虛。故。目。閉。也。治。之。奈。何。飲。以。半。夏。湯。一。劑。陰。陽。已。通。其。臥。立。至。以。千。里。良。流。水。湯。萬。通。取。五。升。以。絲。米。一。升。半。夏。五。合。煮。為。升。半。

飲。一。小。杯。將。益。以。知。為。度。覆。杯。則。臥。汗。出。則。已。矣。按。牛。夏。能。和。胃。而。通。陰。陽。今。人。率。以。為。燥。而。不。敢。用。誤。矣。邪。者。

【素】有。病。溫。者。汗。出。輒。復。熱。而。脈。躁。疾。不。為。汗。衰。狂。言。不。能。食。病。名。陰。陽。交。王。註。陰。陽。之。氣。不。分。病。要。註。汗。乃。陰。液。

外。出。之。陽。陽。熱。不。從。汗。解。復。入。之。陰。名。陰。陽。交。又。按。五。運。行。大。論。尺。寸。反。者。死。陰。陽。交。者。死。蓋。言。脈。也。交。者。死。也。人。所。以。汗。出。者。皆。生。于。穀。穀。生。于。精。今。邪

氣。交。爭。于。骨。肉。而。得。汗。者。是。邪。却。而。精。勝。也。精。勝。則。當。能。食。而。不。復。熱。復。熱。者。邪。氣。也。汗。者。精

氣。也。今。汗。出。而。輒。復。熱。者。是。邪。勝。也。不。能。食。者。精。無。俾。也。無。所。俾。病。而。留。者。留。邪。不。退。其。壽。可。立。而。傾

也。且。夫。熱。論。曰。汗。出。而。脈。尚。躁。盛。者。死。靈。樞。熱。病。論。熱。病。已。得。汗。而。脈。尚。躁。盛。此。陰。脈。之。極。也。死。其。得。汗。而。脈。靜。者。生。熱。病。脈。尚。盛。躁。而。不。得。汗。者。此。陽。脈。之。極。也。死。脈。盛。躁。得。汗。

生。邪。者。今。脈。不。與。汗。相。應。此。不。勝。其。病。也。邪。盛。正。衰。故。失。志。狂。言。者。是。失。志。失。志。者。死。今。見。三。死。汗。出。復。熱。脈。不。能。食。狂。言。不。見。一。生。雖。愈。必。死。也。

有。病。身。熱。汗。出。煩。滿。不。為。汗。解。此。為。何。病。汗。出。而。身。熱。者。風

也。風。邪。未。退。汗。出。而。煩。滿。不。解。者。厥。也。病。名。曰。風。厥。巨。陽。太。陽。主。氣。故。先。受。邪。少。陰。與。其。為。表。裏。也。

風厥。

勞風

腎風

風水
邪之所湊
其氣必虛

鼓脹

得熱則上從之。從之則厥也。

太陽主表。故先受邪。陽邪傳入少陰之裏。少陰經氣。隨太陽而逆上。

勞風法在肺下。

腎勞因風而得。故名勞風。腎脈入肺。受風邪在肺下。

使人強上冥視。

頭項強。好閉目。

唾出若涕。

腎為唾。肺為涕。腎熱薰肺。故然。

惡風而振寒。

陽氣內伐。不能衛外。故內發熱。而外惡寒。

欬出青黃涕。

其狀如膿。大如彈丸。

結熱所。

從口中若鼻中出。不出則傷肺。傷肺則死也。

有病腎風者。面胗瘡。

然。

頭面足胗。瘡然而腫。

癢害于言。

腎脈循喉嚨。挾舌本。

可刺不曰。虛不當刺。不當刺而刺。後五日其氣必至。至必少氣。

時熱。從胸背上至頭。汗出手熱。口乾苦渴。小便黃。目下腫。腹中鳴。身重難以行。月事不來。煩而

不能食。不能正偃。正偃則欬。病名曰風水。邪之所湊。其氣必虛。陰虛者。陽必湊之。

少氣時熱。而汗出也。小便黃者。少腹中有熱也。不能正偃者。胃中不和也。正

偃則欬甚。上迫肺也。

腎中水氣。上迫于肺。水熱穴胸。本在腎。末在肺。示從容論。咳嗽煩冤者。是腎氣之逆也。

諸有水氣者。微腫先見于目下也。水

者陰也。目下亦陰也。腹者至陰之所居。

背為陽。腹為陰。

故水在腹者。必使目下腫也。真氣上逆。故口苦

舌乾。臥不得正偃。正偃則欬。出清水也。諸水病者。故不得臥。臥則驚。驚則欬甚也。腹中鳴者。病

本于胃也。薄脾則煩。不能食。食不下者。胃脘隔也。身重難以行者。胃脈在足也。

他脈亦有行足者。然胃主潤宗筋。宗筋主

束骨而利機關者也。

月事不來者。胞脈閉也。胞脈者屬心。而絡于胞中。今氣上逼肺。

氣。即火也。

心氣不得下通。

故月事不來也。

（腎熱病血）

【素】有病心腹滿。且食則不能暮食。名為鼓脹。

虛脹如鼓。亦名蟲脹。

治之以雞矢醴。一劑知。二劑已。

其方用雞矢。乾者八合。炒香。以無灰酒三碗。煎至一半。濾汁。五更熱飲則腹鳴。從陰化。可入營血。又氣悍能殺蟲。又

說：羽蟲無肺，故無前陰，其矢中之白者，精也。又云：隨乃熟穀之精，能補中土而行營衛。

血枯。

出清液。鼻流清涕。先唾血。肝腎虛。四肢清。脾冷也。目眩。肝血不足。時時前後血。二便便。病名血枯。此得之年

少時有所大脫血。若醉入房中，氣竭肝傷，故月事衰少不來也。腎主閉藏，肝司疏泄，酒色無節，故男為精血衰少，女為月事不來也。

伏梁。

病有少腹盛，上下左右皆有根，病名曰伏梁。此藏之陰氣，諸註皆云：與心氣伏梁不同，昂按：居腸胃之外，部分二脈，不可治。治之每切按之致死。此下則因陰。前後二必下膿血。上則迫胃脘生

居腸胃之外。衛帶二脈，在腸胃之外也。不可治。治之每切按之致死。此下則因陰。前後二必下膿血。上則迫胃脘生

又伏梁。

人有身體髀股胛皆腫，環臍而痛，病名伏梁。王註：謂亦衛脈為病，衛脈並少陰之經，俠臍上行，體股胛皆其經所過。此風根也。

其氣溢于大腸，而着于胃，胃之原在臍下，故環臍而痛也。一名氣海，一名下盲，故曰臍下。不可動

之。動之為水溺瀦之病。動之，以毒藥攻之也。當臍下升散之法，此段與奇病論同。（成中論）

量身而瘡。

【素】人有重身。懷妊。九月而瘡。瘡也。九月足少陰張養胎。此胞之絡脈絕也。為胎所礙，而脈阻絕。胞絡者，繫于腎，少陰之脈

原痛厥逆。

貫腎，繫舌本，故不能言，無治也。當十月復。十月分胎，則阻者通。人有病頭痛，以數歲不已，此當有所犯

大寒，內至骨髓，髓者以腦為主。腦為髓海。腦逆。寒氣上逆。故令頭痛，齒亦痛。齒為骨餘。病名曰厥逆。有病口

脾瘕口甘。

甘者，此五氣之溢也。五味之氣。名曰脾瘕。熱也。夫五味入口藏于胃，脾為之行其精氣，津液在脾，故

肥令人內

令人口甘也。脾在味為甘。此肥美之所發也。此人必數食甘美而多肥也。肥者令人內熱，甘者令人中

中滿。

滿。故其氣上溢，轉為消渴。久則成消渴病。治之以蘭。蘭草，除陳氣也。有病口古者，名曰臍瘕。臍熱，

胆瘴口苦

夫肝者中之將也。取決于膽。咽爲之使。肝脈快咽此人者數謀慮不決。故膽虛。肝主謀慮。胆主決斷。虛故不決。氣

上溢。逆。肝熱上逆。而口爲之苦。吳鶴皋改胆虛作胆瘴。欠。通。氣上溢。即喘字之義。有癰者。一日數十洩。此不足也。身熱如炭。頭膺

如格。人迎躁盛。經曰。人迎。胃脈也。喘息氣逆。此有餘也。太陰脈微細如髮者。此不足也。病在太陰。右手氣口太

陰肺脈反細。病有餘而脈不足。是脈與病相反也。其盛在胃。左寸口人迎躁盛。熱如炭。煩在肺。喘息氣逆。病名曰厥。死不治。此

所謂得五有餘。身如炭。喘息。氣逆。人二不足也。脈微。外得五有餘。內得二不足。此其身不表不裏。亦

正死明矣。欲瀉則裏虛。欲補則表盛。人生而有病。顛疾者。此得之在母腹中時。其母有所大驚。氣上而不下。

精氣并居。故令子發爲顛疾也。王註作顛言之疾。昂按。病由驚起。顛當作

【素】人病胃脘癰者。當候胃脈。沉細者氣逆。右關陽明。多血多氣。不當沉細。逆者人迎甚盛。甚盛則熱。右關胃本脈

寸人迎反盛。所謂三盛。病在陽明也。人迎者。胃脈也。王註。結喉旁人迎穴動脈。屬胃經。今作左寸口脈。逆而盛則熱聚于胃口而不行。故胃脘爲癰

也。人之不得偃臥者何也。肺者藏之蓋也。靈樞九針篇。五藏之應天者肺。肺者。五藏六府之蓋也。肺氣盛則脈大。脈大則不

得偃臥。肺火盛則喘。促。奔迫。有病怒狂者。生于陽也。治之奈何。奪其食即已。夫食入于陰。長氣于陽。故

奪其食即已。(病前)

【靈】夫百病之始生也。皆生于風雨寒暑陰陽。喜怒飲食居處。大驚卒恐。則血氣分離。陰陽破

散。經絡厥絕。脈道不通。陰陽相逆。衛氣稽留。經脈虛空。血氣不次。乃失其常。人之欠者。俗名呵欠。

何氣使然。衛氣晝日行于陽。夜半則行于陰。陰者主夜。夜者臥。陽者主上。陰者主下。故陰氣積

噫。

噫。

拉 嘔。
涕。

拉涕。

太息。

挺下。

性聞耳也。聞

鑿舌。

于下。陽氣未盡。夜臥之餘，陽氣未盡得上。陽引而上。陰引而下。陰陽相引。故數欠。陽氣盡。陰氣盛。則目瞑。陰氣

盡而陽氣盛。則寤矣。

人之噦者。何氣使然。

說文曰。噦。氣悟也。排者。謂是呃逆。東垣以噦爲乾嘔之甚者。人

或非之。按素問寶命全形篇曰。病深者。其聲噦。噦主聲言。則非

穀入于胃。胃氣上注于肺。今有故寒氣。與新穀氣。俱遠入于胃。新故相亂。

真邪相攻。氣并相逆。復出于胃。故爲噦。昂按。噦逆有實有虛。有寒有熱。病原病候。種種不同。此特言其一端耳。若以噦作嘔吐。則呃逆亦病中要症。二經豈漫無一字及之哉。

人之噫者。何氣使然。俗作噫。氣阻而噤以通之。寒氣客于胃。厥逆從下上散復出于胃。故爲噫。經曰。心爲噫。格屬心。陰氣盛而上。

人之嚏者何氣使然陽氣和利滿于心出于鼻故爲嚏

出者何氣使然。心者五藏六府之主也。目者宗脈之所聚也。耳目皆宗脈之所聚上液之道也。液上升之道口鼻

者氣之門戶也。故悲哀愁憂則心動。心動則五藏六府皆搖。搖則宗脈感。感則液道開。開故泣。

涕出焉液者所以灌精濡空孔竅者也。故上液之道開則泣泣不止則液竭。液竭則精不灌。

人之太息者何氣使然憂思則心系急急

則氣道約約則不利故太息以伸出之
人之涎下者何氣使然飲食者皆入于胃胃中有熱

則蟲動蟲動則胃緩胃緩則廉泉開故涎下

廉泉舌本穴名陰維任脈之會

舌縱難言廉泉開而流涎沫此云蟲動

尚有未該

人之耳

中噴者何氣使然耳者宗脈之所聚也此語他書不載。傳見于此。即拉人夜臥之時。五臟皆不用事。惟耳

十五圖通。獨重耳根。孔子亦言六十而耳順。則耳之異于諸官也明矣。故胃中空則宗脈虛虛則下溜。脈

人之自奮舌者何氣使然此厥逆走上逆也
脈氣使然也

胃頰。
邪之所在。
胃為不足。

使然。一少陰氣至則齧舌。舌為手少陰心之脈。少陽氣至則齧頰。手少陽三焦脈下頰。陽明氣至則齧唇矣。手陽明大腸脈。胃脈環唇。故邪之所在皆為不足。故上氣不足。腦為之不滿。耳為之苦鳴。頭為之苦傾。目為之眩。中氣不足。溲便為之變。按內經無遺精白濁之文。但云出白溲。白溲。溲。溲便變。又云水液渾濁。皆屬于熱。腸為之苦鳴。下氣不足。則乃為痿厥。心惋。字義。惋。廢忘也。音慙。口問。

善忘。

【靈】人之善忘者。何氣使然。上氣不足。下氣有餘。腸胃實而心肺虛。虛則營衛留于下。久之不

善飢不嗜食。

以時上。故善忘也。養問調經篇。血并于下。飢并于上。飢而善忘。人之善飢而不嗜食者。何氣使然。飢當嗜食。精氣併于脾。

言無音。

熱氣留于胃。胃熱則消穀。穀消故善飢。胃氣逆上。則胃脘寒。故不嗜食也。上脫熱。故善消穀。中脫寒。故不嗜食。大惑也。【靈】人之卒然憂悲而言無音者。何道之塞。曰。咽喉者。水穀之道也。食喉管在後。通于胃。喉嚨者。氣之所

以上下者也。氣喉管在前。通于肺。會厭者。音聲之戶也。氣喉之蔽。以掩飲食。使不錯入氣喉。口唇者。音聲之

機也。懸雍垂者。上腭。音聲之關也。頰頰者。頰頰也。又明也。分氣之所泄也。橫骨者。未詳。神氣所使。主發

舌者也。故人之鼻洞。涕出不收者。頰頰不開。分氣失也。氣無所分。是故厭小而疾薄。則發氣疾。其開

闔利。其出氣易。其厭大而厚。則開闔難。其氣出遲。故重言也。人卒然無音者。寒氣客于厭。則厭

不能發。發不能下。至其開闔不致。故無音。憂悲無音也。

心疝。

【素】診得心脈而急。病名心疝。諸急為寒。寒氣積而為疝。少腹當有形也。心為牡藏。金匱真經。陽中之陽心也。小腸為之使。故

病成而變。

曰少腹當有形也。心君不易受邪。故藏病而見形于府。胃脈病形何如。胃脈實則脹。虛則泄。病成而變何謂。風

成爲寒熱。生氣通天髓。因于痺成爲消中。邪熱在胃。則厥成爲癰疾。藏氣下虛。厥逆而上。則久風爲殄泄。

肝風賊胃土。則脈風成爲癘。音癘。脈爲血府。受風邪。久。則血肉癢壞而爲癘。病之變化。不可勝數。不特此。數端。諸癰腫筋攣骨痛。此寒

氣之腫。八風之變也。皆風寒爲病。靈樞九宮八風篇。風從南方來。名大弱風。傷人內舍于心。外在于脈。從西南方來。名折風。傷人內舍于小腸。外在于手太陽脈。從北方來。名大剛風。傷人內舍于腎。外在于骨。與肩背之膏筋。從東方來。名國風。傷人內舍于大腸。外在于兩脇腋骨下及肢節。從東方來。名嬰兒風。傷人內舍于肝。外在于筋紐。從東南方來。名弱風。傷人內舍于胃。外在于肌肉。(脈要精微論)

【靈】足之陽明手之太陽筋急。則口目爲噤。皆急不能卒視。本篇云。足陽明之筋。上頸俠口。腹筋急。引目不開。寒則急引頸移口。手太陽之筋。屬目外眥。應耳中鳴。引領目眦。良久乃得視。(經筋篇)

【靈】手屈而不伸者。其病在筋。筋。伸而不屈者。其病在骨。(終始)

【靈】人有八虛。各何以候。曰以候五藏。肺心有邪。其氣留于兩肘。肺脈自胸之中府。入肘之俠白等穴。心脈自腋之極泉。行肘之少海等穴。肝有邪。其氣流于兩腋。肝脈布脇肋。行腋下期門等穴。此癰作流。餘皆留字。脾有邪。其氣留于兩髀。脾脈上膝股內前廉。經筋篇。上循陰股。結于髀。腎有邪。其氣留于兩膕。膝後曲處。腎脈上膕。出膕內廉。凡此八虛者。皆機關之室。真氣之所過。血絡之所遊。邪氣惡血固不得住留。住留則傷經絡。骨節機關不得屈伸。故病攣也。(邪客)

【靈】診目痛。赤脈從上下者。太陽病。從下上者。陽明病。火熱則有赤脈。經筋篇。太陽爲目上綱。陽明爲目下綱。從外走內者。少陽病。少陽脈行目外眥。瞳子眇之分。

嬰兒病。其頭毛皆逆上者。必死。血不能濡。如草木將死。枝葉先枯也。(論病診尺)

【素】陰盛則夢涉大水恐懼。陽盛則夢大火燔灼。陰陽俱盛。則夢相殺毀傷。陰陽交上盛則夢飛。

三陽目痛。

嬰兒病。

病夢。

五部癰疽

下盛則夢墮。甚飽則夢與。甚饑則夢取。按飢飽夢飲食者多。亦猶便急而夢溺也。人之肝氣盛則夢怒。肺氣

盛則夢哭。肝志為怒。肺志為悲。此皆病夢也。樂廣論夢。為想為因。尚未盡夢之變。凡人之夢。病夢為多也。靈樞經邪

【靈】五藏身有五部。伏兔一。足陽明胃經穴。膝上六寸起肉。一曰膝上七寸。以左右各三指按捺。上有肉起如兔狀。亦胃經。足太陽膀胱經。腓二。腓者腓也。足太陽膀胱經。

背三。中督脈。左右四行皆膀胱經脈。五藏之膻四。心肝脾肺腎五俞。皆膀胱經穴。膻上七寸。主表。而十二俞內通于五藏六府。項五。亦胃經。足太陽經。此五部有癰疽者死。

昂按。陽毒起發者。尚可治。若陰毒不起者。難治也。（癰疽）

以下諸論

五藏脈

【靈】夫脹者。皆在于藏府之外。排藏府而郭胸脇。脹皮膚。營氣循脈。衛氣逆。為脈脹。衛氣並脈。循分為膚脹。馬註。營氣陰性。精專。隨宗脈行。不能為脹。惟衛氣逆行。並脈循分肉。始為脈脹。膚脹。心脹者。煩心短氣。臥不安。肺脹者。虛滿而喘。

咳。肝脹者。脇下滿而痛。引小腹。脾脹者。善噦。四肢煩悞。體重不能勝衣。臥不安。腎脹者。腹滿引

六府脈

背。央央然腰髀痛。胃脹者。腹滿胃脘痛。鼻聞焦臭。心為焦火氣也。妨于食。大便難。大腸脹者。腸鳴而痛。

濯濯。冬日重感于寒。則飧泄不化。小腸脹者。少腹臘脹。引腰而痛。膀胱脹者。少腹滿而氣癰。

閉淋。三焦脹者。氣滿于皮膚中。輕輕然而不堅。臍脹者。脇下痛脹。口中苦。善太息。（腹論）

水脹

【靈】水與膚脹鼓脹腸覃石瘕石水。何以別之。曰水始起也。目窠上微腫。如新臥起之狀。其頸

脈動。時欬。陰股間寒。足脛腫。腹乃大。其水已成矣。以手按其腹。隨手而起。如裹水之狀。此其候

膚脹

也。五藏津液論曰。陰陽氣道不通。四海閉塞。三焦不瀉。津液不化。水穀并于腸胃之中。別于迴腸。留于下焦。不得入膀胱。則下焦脹。水溢則為水脹。膚脹者。寒氣客于皮膚之間。蹙蹙

鼓脹

然不堅。腹大身盡腫。皮厚。按其腹。實而不起。腹色不變。此其候也。鼓脹何如。腹脹身皆大。大與

腸覃

石瘕

巨陽為諸陽主氣

傷寒傳經次第

膚脹等也。色蒼黃。腹筋起。此其候也。以腹筋起與膚脹異腸覃何如。寒氣客于腸外。與衛氣相搏。氣不得

營。因有所繫。癖而內着。惡氣乃起。瘕肉乃生。其始生也。大如雞卵。稍以益大。至其成。如懷子之

狀。久者離歲。歷歲按之則堅。推之則移。月事以時下。客腸外。為氣病。故月事時下。石瘕生于胞中。寒氣客于子

門。子門閉塞。氣不得通。惡血當瀉不瀉。蟄以留止。蟄。停也。惡血也。日以益大。狀如懷子。月事不以時

下。病。故月事不下。皆生于女子。可導而下。石水。經無明文。水脹。

【素】今夫熱病者。皆傷寒之類也。冬月感風寒而即發者。為正傷寒。或感暑濕積于內。至春變為溫病。至夏變為熱病。然其始皆自傷寒致之。故曰傷寒之類。或愈或死。其

死皆以六七日之間。其愈皆以十日以上者何也。曰。巨陽者。諸陽之屬也。太陽為諸陽之所宗屬。其脈連于

風府。故為諸陽主氣也。風府。在腦後。督脈之穴。在腦。人之傷于寒也。則為病熱。寒氣搏于肌。反發為熱。熱雖甚不死。熱甚為在表。

為陽症。其兩感于寒而病者。必不免于死。傷寒一日巨陽受之。一陰一陽。一藏一腑。太陽主表。傷寒必由表傳裏。若鬱久而成溫病。則

又有白內。故頭項痛。腰脊強。二日陽明受之。太陽脈從額絡下。項。俠脊抵腰。為表之裏。陽明主肉。其脈俠鼻。起鼻外。絡

于目。經別篇。陽明氣目系。故身熱目痛而鼻乾。金燥故不得臥也。陽明主胃。胃不和則臥不安。三日少陽受之。傳入少陽。為少

陽主膽。其脈循脇。絡于耳。故胸脇痛而耳聾。三陽經絡皆受其病。而未入于藏者。故可汗而已。

邪在三陽之經。向陽表。故宜汗。此藏字非五藏。乃三陰也。馬註以三陰屬五藏。故亦謂之藏。四日太陰受之。陽邪傳陰而入裏。太陰脈布胃中。絡于咽。故腹滿而

噎。乾。五日少陰受之。少陰脈貫腎。絡于肺。繫舌本。故口燥舌乾而渴。陽邪雖入裏陰。而皆為熱症。六日厥陰受

之。厥陰脈循陰器而絡于肝。故煩滿而囊縮。重極經筋篇。厥陰筋循陰股。結于陰器。傷于內則不起。傷于外則陰縮入。傷于熱則挺縱不收。昂按。陰症忌用寒藥。然舌卷囊縮。

有寒極而絛者。宜用四逆吳茱萸火灸煎散等法。又有陽明之熱。陷入厥陰。陽明主潤宗筋。宗筋爲熱所攻。弗榮而急。亦致舌卷囊縮。此爲熱極。宜大承氣以瀉陽救陰。不可不知。三陰三陽。五藏六府皆受

病。榮衛不行。五藏不通。則死矣。內經言傷寒分足經。而不列手經。仲景傷寒論宗之。遂有傷寒傳足不傳手之說。昂按。仲景分經雖主于足。至其用藥。亦未嘗遺手經也。先正以麻黃桂枝皆既經藥。

承氣白虎亦三焦大腸之藥。至瀉心湯則明言瀉心矣。劉草窗曰。足太陽少陰屬水。水得寒而冰。足陽明太陰屬土。土得寒而

圻。足少陽厥陰屬木。木得寒而凋。故寒喜傷之。手六經則屬火與金。火得寒而愈烈。金得寒而愈剛。故寒不能傷。創論新

異。世多奇之。一陽子何東辨之曰。劉子將人身榮衛經絡上下截斷。下一段受病。上一段無干。失血氣周流瞬息罔間之旨矣。內經云。五藏六府皆受病。謂五藏六府而無手六經可乎。經又云。人之傷寒則爲病熱。既曰病熱。則無水冰土圻木凋之說。而

有金燄火亢之微矣。且列手經受病甚晰。見醫方集解。其不兩感于寒者。七日巨陽病衰。頭痛少愈。此亦七日來復之義。馬註曰。世有再傳經之說。本篇及傷寒論。原無此義。乃

成無已註釋之謬也。陽表陰裏。自太陽以至厥陰。猶入戶升堂以入室矣。厥陰復傳太陽。尙有數經隔之。豈有連出而傳之之理。本篇表字最妙。謂初感之邪。尙未盡邪則可。斷非再出而傳太陽也。八日陽明病衰。身熱

少愈。九日少陽病衰。耳聾微聞。十日太陰病衰。腹減如故。則思飲食。十一日少陰病衰。渴止不

滿。舌乾已而噫。噫爲陽氣和利。十二日厥陰病衰。囊縱。少腹微下。大氣皆去。病日已矣。治之各通其藏

脈。病日衰已矣。其未滿三日者。可汗而已。其滿三日者。可泄而已。此言表裏之大凡也。傷寒有兩經傳者。有越經傳者。有表裏傳者。有傳二三經

而止者。有始終止在一經者。故有八九日而仍在表。有一三日即已傳裏。又有不由表而直中裏者。可汗可泄。當審症察脈。不可執泥。王註。晝日過多。但有表症。而脈大浮數。猶宜發汗。日數雖少。即有裏症。而脈沉細數。猶宜下之。熱病

已愈。時有所遺者。遺邪。何也。熱甚而強食之。故有所遺也。若此者。皆病已衰。而熱有所藏。餘熱未盡。

因其穀氣相薄。兩熱相合。故有所遺也。脾胃尙弱。脾胃尙弱。不難消穀。病熱少愈。食肉則復。肉甚于穀。故病復。多食則遺。此其

禁也。兩感于寒者。病一日則巨陽與少陰俱病。則頭痛口乾而煩滿。二日則陽明與太陰俱

病。則腹滿身熱不欲食。譫言。三日則少陽與厥陰俱病。則耳聾囊縮而厥。水漿不入。不知人。六

日死。五藏已傷。六府不通。榮衛不行。如是之後。三日乃死。何也。曰陽明者。十二經脈之長也。其

可汗可泄。

食復。

兩感。

血氣盛。陽明多血。故不知人。三日其氣乃盡。故死矣。胃氣絕。凡病傷寒而成溫者。先夏至日者為

病溫。後夏至日者為病暑。暑當與汗皆出。勿止。（熱論）

瘧

【素】夫瘧瘧皆生于風。王註：瘧，猶老也。楊上善云：此經或云瘧，或但云瘧，不必以日發間日以定瘧也。其畜作有時者何也。曰瘧之始發也。

先起于毫毛伸欠。毫毛屬表。伸欠，為陰陽相引。乃作寒慄鼓頤。腰脊俱痛。寒去則內外皆熱。頭痛如破。渴欲冷

飲。何氣使然。曰陰陽上下交爭。虛實更作。陰陽相移也。陽病者，上行極而下。陰病者，下行極而上。陽虛生

交爭更作相移之惡。陽并于陰。則陰實而陽虛。陽明虛。則寒慄鼓頤也。陽明胃脈。循頤出。大迎。循頰車。巨陽虛。則腰背頭項

痛。太陽經脈所過。按瘧邪居半表半裏。屬少陽經。本經言陽明太陽。而不及少陽。下文又曰三陽俱虛。蓋太陽為開。陽明為闔。少陽為樞也。又說太陽寒水。行身後為表。陽明燥金。行身前為裏之裏。邪在于中。近後勝脫水則寒。近前陽明燥則熱也。

三陽俱虛。則陰氣勝。陰氣勝。則骨寒而痛。陰主骨。寒主痛。寒生于內。故中外皆寒。陽虛外寒。陰盛內寒。陽盛則外

熱。陰虛則內熱。外內皆熱。陰虛既極。則復辟出之陽。陽實陰虛。故外內皆熱。則喘而渴。熱傷氣故喘。熱傷津故渴。故欲冷飲也。此皆得之夏

傷于暑。暑邪。熱氣盛。藏于皮膚之內。腸胃之外。此營氣之所舍也。表之內。裏之外。營氣之所居。此

指暑令人汗空孔。疎腠理開。因得秋氣。汗出遇風。風邪。及得之以浴。水氣滲邪。舍于皮膚之內。與

衛氣并居。衛傷于邪。衛氣者晝日行于陽。六陽。夜行于陰。六陰。此氣得陽而外出。得陰而內薄。外出故熱。內薄故寒。

內外相薄。邪居半表半裏。故內外相薄。是以日作。一日一發。其氣邪氣之舍深。內薄于陰。陽氣獨發。陰邪內著。陰與

陽爭不得出。是以間日而作也。人有懶悍之氣。行于大經之陽。為衛氣。邪氣感入。藏于分肉。不與大經之氣會遇。則不發。邪氣出于分肉。流于大經。邪正相遇。不能相容而交爭。則發矣。邪入于

陽。則感淺而道近。故日作。邪入于陰。則感深而道遠。陰邪與衛氣相爭。不能與衛氣俱行。故間日作。其作日晏。與其日早者。何氣使然。曰邪氣客于風府。

暑風濕三氣合邪。

日作。

間日作。

循脊而下。下名。至尾骶骨。夾脊而衛氣一日一夜大會于風府。督脈穴。在項後。入髮際一寸。項骨有三椎。其下

共二十四節。行一節。其明日日下一節。故其作也晏。此先客于脊背也。每至于風府。

則腠理開。開則邪氣入。入則病作。以此日作稍晏也。日下一節。則上會其出于風府。日下一節。二

十五日下至骶骨。背脊處二十六日入于脊內。復行上注于伏膂之脈。王註。謂脊筋之間。腎脈之伏行者也。甲乙經作太衝之脈。巢元方作伏衝。開

也。陰分傳出。陽分。則作其間日發者。由邪氣內薄于五藏。邪有經絡藏。邪深者則入藏。橫連募原也。募原之其道遠。

其氣深。其行遲。不能與衛氣俱行。不得皆出。故間日乃作也。衛氣日下一節。其氣之發也。不

當風府。其日作者奈何。曰虛實不同。邪中異所。則不得當其風府也。故邪中于頭項者。氣至頭

項而病。中于背者。氣至背而病。中于腰脊者。氣至腰脊而病。中于手足者。氣至手足而病。衛氣

之所在。與邪氣相合則病作。故風無常府。衛氣之所發。必開其腠理。邪氣之所合。則其府也。

夫風風証之與瘧也。相似同類。而風獨常在。瘧得有時而休者何也。曰風氣留其處。故常在。瘧

氣隨經絡。沉以內薄。故衛氣應乃作。易按。衛為陽主表。瘧疾雖有陷入陰經者。然必待衛氣應乃作。是瘧先寒

而後熱者何也。夏傷于大暑。其汗大出。腠理開發。因遇夏氣淒滄之水寒。甲乙太素並藏于腠理

皮膚之中。秋傷于風。則病成矣。夫寒者。陰氣也。陰邪風者。陽氣也。陽邪先傷于寒。而後傷于風。

故先寒而後熱也。病以時作。名曰寒瘧。先熱而後寒者何也。此先傷于風。而後傷于寒。故先熱

溫瘧。

瘧。

陰陽相移。
更實更虛。

而後寒也。亦以時作。名曰溫瘧。其但熱而不寒者。陰氣先絕。陽氣獨發。則少氣煩冤。手足熱而

欲嘔。名曰瘧瘧。溫瘧者。得之冬中于風。寒氣藏于骨髓之中。至春則陽氣大發。邪氣不能自

出。因遇大暑。腦髓燥。肌肉消。腠理發泄。或有所用力。邪氣與汗皆出。此病藏于腎。經。其氣先

從內出之于外也。治溫熱病。誤攻其裏。亦無大害。誤發其表。不可言。此足明其熱之自內達外矣。如是者。陰

虛而陽盛。陽盛則熱矣。衰則氣復反入。入則陽虛。陽虛則寒矣。故先熱而後寒。名曰溫瘧。瘧瘧

者。肺素有熱。氣盛于身。厥逆上衝。中氣實而不外泄。因有所用力。腠理開。風寒舍于皮膚之內。

分肉之間而發。發則陽氣盛。陽氣盛而不衰。則病矣。其氣邪氣。不及于陰。故但熱而不寒。氣內

藏于心。昂按。此病當是肺經心經之類。與前脾經肝經同。熱也。而外舍于分肉之間。令人消癯脫一作肉。故命曰瘧瘧。李士材曰。溫瘧舍于

腎。邪氣舍于肺與心。溫瘧即傷寒也。故傷寒論有溫瘧一症。瘧瘧則火盛乘金。陰虛陽亢。二者皆非以瘧也。夫瘧之始發也。陽氣并于陰。當是之時。陽虛而陰

盛。外無氣。故先寒慄也。陰氣逆極。則復出之陽。陽與陰復并于外。則陰虛而陽實。故先熱而渴。

王註。陰盛則胃寒。故戰慄。陽盛則胃熱。故欲飲。夫瘧氣者。并于陽則陽勝。并于陰則陰勝。陰勝則寒。陽勝則熱。瘧者。風寒

之氣不常也。病極則復。發已則復如平人。如後文極則陰陽俱衰也。至病之發也。至字有連上句讀者。言寒熱復至。今從王氏。如火之熱。如風雨不可

當也。故經言曰。方其盛時必毀。方盛而瀉之。必毀傷真氣。因其衰也。事必大昌。此之謂也。夫瘧之未發也。陰未

并陽。陽未并陰。因而調之。真氣得安。邪氣乃亡。故工不能治其已發。為其氣逆也。瘧正發時。不可服藥。若服藥則

寒藥助寒。熱藥助熱。反增其病。瘧氣者。必更盛更虛。當氣之所在也。病在陽則熱而脈躁。在陰則寒而脈靜。

極則陰陽俱衰。衛氣相離。故病得休。衛氣集。則復病也。時有間二日。或至數日發。或渴或不渴。何也。其間日者。邪氣與衛氣客于六府。而有時相失。不能相得。故休數日乃作也。瘧者陰陽更勝也。或其或不甚。故或渴或不渴。陽盛則渴。陰盛則不渴。瘧之且發也。陰陽之且移也。必從四末始也。手足十指。為三陰三陽經脈所從起。故後刺諸篇。曰。諸病。脈不見。刺十指間出血。血出必已。其以秋病者寒甚。秋氣寒。以冬病者寒不甚。陽氣內者惡風。陽方升而陰理開。以夏病者多汗。氣熱而津液外泄。

【素】足太陽之瘧。令人腰痛頭重。寒從背起。經脈所過。先寒後熱。熇熇喝喝。有熱。然。熱止汗

出難已。足少陽之瘧。令人身體解。寒不甚。熱不甚。即解休也。惡見人。則本盛。則起。則惡人。見人心惕惕然。然。熱多汗出甚。足陽明之瘧。令人先寒洒淅。洒淅寒甚。外寒。久乃熱。熱去汗出。喜見日月

光火氣乃快然。陽明多血多氣。熱處見惡人。與火。今反喜之者。得見故也。足太陰之瘧。令人不樂。好太息。脾不運而氣不舒。不嗜食。多寒熱。

脾虛寒。胃虛熱。故瘧後夕則之勝寒。汗出。病至則善嘔。脾虛故胃弱。嘔已乃衰。足少陰之瘧。令人嘔吐甚。腎虛故入肺。多

寒熱。熱多寒少。水衰火旺。欲閉戶牖而處。其病難已。陽明胃弱。病見胃中。為土刑于水。故難已。今胃足厥陰之瘧。令人

腰痛。少腹滿。小便不利。如癰狀。經脈所過。腰膝。抵小腹。非癰也。數便。意恐懼。氣不足。肝氣有餘則怒。不足則恐。腹中悒悒。

木氣不舒。昂按。傷寒言足經而不及手經。本篇論瘧。亦言足而不及手經。豈瘧邪亦傳足不傳手乎。抑足經可以該手經也。為後言府病。從胃府而不及他府。又豈以胃為六府之長乎。肺瘧者。令人心寒。

肺氣心虛。邪入心中。邪反乘其勝已。寒甚熱。肺主皮毛。主表。亦能作寒作熱。熱間善驚。肝主驚。而金剋木。如有所見者。心氣不足。肺邪有餘。心瘧者。令人煩

心甚。欲得清水。反寒多。不其熱。寒多不其熱而嗜水。未詳。按太素云。瘧者。令人心色蒼蒼然。太息。水氣不舒。

心甚。欲得清水。反寒多。不其熱。瘧者。令人心色蒼蒼然。太息。水氣不舒。

其狀若死者。生氣不脾瘧者。令人寒。脾虛惡腹中痛。熱則腸中鳴。火氣冲鳴已汗出。熱蒸為腎瘧者。令人

洒洒然。寒意腰脊痛。腰為腎府。膀胱與腎相表裏。腰脊痛。膀胱與腎宛轉大便難。腎主二便目眴眴然。水虧手足寒。陽虛胃瘧者。令

人且病也。病也善飢而不能食。胃熱故善飢。脾虛故不能食。食而支滿腹大。脾虛腹大諸瘧而脈不見。刺十指間出

血。血出必已。刺井穴。脈始出處。刺之血出。

【素】肺之令人欬何也。肺屬金而主氣。其變動為欬。曰。五藏六府皆令人欬。非獨肺也。張註。五藏六府之邪。皆能上歸于肺而為欬也。皮毛

者。肺之合也。皮毛先受邪氣。邪氣以從其合也。其寒飲食入胃。皮毛受寒為外傷寒。涼寒飲冷為內傷寒。今人惟知外傷寒而不知有內傷寒。世為陰

症者是也。不諳內經。烏能知此。從肺脈上至于肺則肺寒。肺惡寒。肺寒則外內合邪。因而客之。則為肺欬。五藏各以

其時受病。非其時各傳以與之。時。旺月也。非其時。則各傳與肺而作欬。昂按。心小腸肝胆三焦之火。肺腎膀胱之

士材宗之。謬。觀心者肺之令人欬。篇後開于肺二語。則欬之心由肺明矣。時感于寒則受病。微則為欬。凡傷風寒以咳。嗽者為輕。甚者為瀉為痛。寒邪入裏。則

傳于肺。而乘秋則肺先受邪。乘春則肝先受之。乘夏則心先受之。乘至陰四季則脾先受之。乘冬

則腎先受之。張註。言先受者。謂大則傳及于肺而作欬也。昂按。若肺欬之狀。欬而喘息有音。肺藏氣而主

唾血。肺絡傷則唾血。此本經白病。心欬之狀。咳則心痛。喉中介介如梗狀。甚則咽腫喉痺。此五藏之移邪。心脈

之狀。欬則兩脇下痛。肝脈布脇肋。上注肺。甚則不可以轉。轉則兩脇即脇下滿。脾欬之狀。欬則右脇下痛。

脾主右陰陰引肩背。俞在肩背。甚則不可以動。動則欬劇。腎欬之狀。欬則腰背相引而痛。腎脈入膈。膈

則欬涎。脾為涎。腎為唾。涎唾相近。馬註。東垣治五藏咳。肺用麻黃湯。心用桂枝湯。肝用小柴胡湯。脾用升麻湯。胃用乾薑附子細辛湯。雖未必盡中。姑備擇。五藏之久欬。乃移于六

初生小兒 亦有陰症 亦但謂之 犯房室平 凡寒傷三 陽經者皆 為陽症寒 傷二陰經 者皆謂之 陰症不專 指房室也 五藏欬

六府

府。脾欬不已。則胃受之。胃欬之狀。欬而嘔。胃寒則嘔甚則長蟲出。肝欬不已。則膽受之。膽欬之狀。

欬嘔膽汁。肺欬不已。則大腸受之。大腸欬狀。欬而遺失。甲乙作失。是大腸為傳導之官。寒入則遺失。心欬不已。則小腸

受之。小腸欬狀。欬而失氣。氣與咳俱失。氣下奔而出。腎欬不已。則膀胱受之。膀胱欬狀。欬而遺溺。久

欬不已。則三焦受之。三焦欬狀。欬而腹滿。不欲食飲。上中二焦。隨胃口。此皆聚于胃。胃為五臟六

咳關于肺

昂按。肺主氣。又屬金。主聲。故欬必由于肺也。凡傷風寒而咳嗽者。皆以肺主皮毛而在表也。若風寒傷經絡府藏。而不傳于肺。則不咳。不咳者重。如乳傷寒。類傷寒之屬是也。又有久病。火熱傷肺。而為咳嗽。痰咳血聲啞。此病久傳變之咳。亦重也。

使人多涕唾。凡咳嗽必多涕唾。而面浮腫氣逆也。氣逆故咳而面亦腫。馬註。東垣治六府欬。胃用烏梅丸。胆用黃芩加小腸用芍藥甘草湯。膀胱用茯苓甘草湯。三焦用錢氏異功散。欬論。

【素】舉痛論。舉凡痛者。舉凡痛者。亦有痛而。又何以說焉。吳鶴皋改作卒。經脈流行不止。環周不休。寒氣入經而稽遲。泣

痛十五條

而不行。客于脈外則血少。客于脈中則氣不通。故卒然而痛。其痛或卒然而止者。或痛甚不休

者。或痛甚不可按者。或按之而痛止者。或按之無益者。或喘動應手者。或心與背相引而痛者。

或脇肋與少腹相引而痛者。或腹痛引陰股者。或痛宿昔而成積者。或卒然痛死不知人。有少

間復生者。或痛而嘔者。或腹痛而後泄者。或痛而閉不通者。寒氣客于脈外則脈寒。脈寒則縮

寒痛十一條

踣。縮踣則脈絀急。急。急寒則絀急。則外引小絡。故卒然而痛。得炅則痛立止。炅。音煖。熱也。熱則血氣行。而寒邪散。因重

寒熱痛二條

中于寒則痛久矣。寒氣客于經脈之中。與炅氣相薄則脈滿。滿則痛而不可按也。寒氣稽留。炅

氣從上。則脈充大。而血氣亂。故痛甚不可按也。寒氣客于腸胃之間。膜原之下。兩之膜。胃之原。血不得

血虛痛一

散。寒則血凝小絡急引故痛。按之則血氣散。故按之痛止。寒氣客于俠脊之脈。督脈則深。按之不能

及。故按之無益也。寒氣客于衝脈。衝脈起于關元。穴在臍下三寸。其本起于腎下。出關元而上。隨腹直上。會于咽寒氣客則

脈不通。脈不通則氣因之。故喘動應手矣。衝脈與少陰腎脈並行。少陰之氣因之上滿。故喘動應手。寒氣客于背俞之脈。背俞之氣則

脈泣。脈泣則血虛。血虛則痛。其俞注于心。心主血。背俞屬膀胱經。而內通于藏府。故相引而痛。按之則熱

氣至。熱氣至則痛止矣。寒氣客于厥陰之脈。厥陰之脈者絡陰器。繫于肝。寒氣客于脈中則血

泣。脈急。故脇肋與小腹相引痛矣。肝脈循脇肋。抵小腹。厥氣客于陰股。厥陰脈循股陰。寒氣上及少腹。血泣在下

相引。故腹痛引陰股。寒氣客于小腸膜原之間。絡血之中。血泣不能注于大經。血氣稽留不得

行。故宿昔而成積矣。按此即今之小腸氣也。寒氣客于五藏。厥逆上泄。嘔吐。陰氣竭。陽氣未入。故卒然痛死不

知人。氣復反。則生矣。寒氣客于腸胃。厥逆上出。故痛而嘔也。此為寒嘔。亦有胃熱上冲而嘔者。寒氣客于小腸。小

腸不得成聚。故後泄腹痛矣。小腸為受盛之官。寒客之。故不能成聚。傳入大腸而泄也。熱氣留于小腸。腸中痛。瘴熱焦渴。則堅乾

不得出。熱傷津。故痛而閉不通矣。通則不痛。痛則不通。視其五色。黃赤為熱。白為寒。青黑為痛。百病生于

氣也。怒則氣上。喜則氣緩。悲則氣消。恐則氣下。寒則氣收。炅則氣泄。驚則氣亂。勞則氣耗。思則

氣結。九氣不同。何病之生。曰怒則氣逆。甚則嘔血。火通血。血隨氣而上升。及殄泄。木上盛。起土。故下為殄泄。故氣上矣。喜則

氣和志達。榮衛通利。故氣緩矣。和緩。悲則心系急。肺布葉舉。肺葉隨心系。而開布張舉。而上焦不通。榮衛不散。

上焦宗氣不得布散于榮衛。熱氣在中。則氣消矣。熱傷氣。恐則精却。恐傷腎。故精氣却退。却則上焦閉。閉則氣還。還則下焦脹。

九氣

熱痛一作

寒熱。快緩也。忘也。一日熱。中。肆也。寒中。不仁。風。五藏風。

不能上行。新校正。氣不行。當作氣下行。故氣不行矣。寒則腠理閉。氣不行。故氣收矣。王註。腠。謂津液滲泄之所。理。謂文理逢會之中。昂按。凡傷寒必衛氣

閉拒。故治寒疾者。多用發散之劑。吳則腠理開。榮衛通。汗大泄。故氣泄矣。驚則心無所倚。神無所歸。慮無所定。故

氣亂矣。勞則喘息汗出。外內皆越。越。越其常度。故氣耗矣。思則心有所存。神有所歸。正氣留而不行。故

氣結矣。結之所至。氣亦至焉。氣亦至焉。氣亦至焉。

【素】風之傷人也。或為寒熱。或為熱中。或為寒中。或為癘。風。或為偏枯。或為風也。下文諸其病

各異。其名不同。或內至五藏六府。願聞其說。曰。風氣藏于皮膚之間。內不得通。外不得泄。此風邪初感于

表。玄府閉。故內不得通。外不得泄。風者善行而數變。腠理開則洒然寒。閉則熱而悶。風內鬱而為熱。初感于

也。則衰飲食。胃中寒。則食衰。其熱也。則消肌肉。熱入內。則肉消。故使人快。音突。慄。寒意。而不能食。名曰寒熱。風氣

與陽明入胃。循脈而上。至目內眥。其人肥則風氣不得外泄。則為熱中而目黃。風內鬱而為熱。熱為黃。人瘦

則外泄而寒。則為寒中。腠理開而外泄。故中寒。而泣出。多淚。風氣與太陽俱入。行諸脈俞。藏府十二俞穴。皆在背面。屬太陽經。散于

分肉之間。衛氣行處。與衛氣相干。其道不利。風氣與衛氣相薄。為所持阻。故使肌肉憤脹。音噴。憤。脹。而有瘍。瘡癰。衛氣有所凝

而不行。故其肉有不仁也。衛氣久不流通。則肉不仁。瘡癰。不知痛癢。癘者有榮氣熱附。腐同。榮。衛氣中。風入營。血。癘。為熱而血肉腐壞。其氣不清。故使

其鼻柱壞。氣為呼吸出入之處。而色敗。皮膚瘍潰。風寒客于脈而不去。名曰癘風。或名曰寒熱。王註。始為寒熱。成為癘風。

以春甲乙。屬木。傷于風者。為肝風。以夏丙丁。屬火。傷于風者。為心風。以季夏戊己。屬土。傷于邪

者。為脾風。以秋庚辛。屬金。中于邪者。為肺風。以冬壬癸。屬水。中于邪者。為腎風。風中五藏六府

偏風 風氣 風目 風內 風首 風腸 風泄 風五

六府只列 胃風亦猶 諸論只列 諸風

之命。穴俞亦為藏府之風。故有中經中府風各入其門戶。所中則為偏風。或左或右。或上或下。偏中一處。則為偏枯。風氣循

風府而上。腦後穴則為腦風。風入係頭。則為目風眼寒。眼當畏寒。目在前而系在腦後。故曰係頭。靈樞終始篇。足太陽有通項入腦者。正屬日本。名曰眼系。頭目苦痛取之。

飲酒中風。則為漏風。多汗入房汗出中風。則為內風。令人遺精。故血。新沐中風。則為首風。久風入

中。則為腸風。便血。食不化。而泄瀉。外在腠理。則為泄風。多汗故風者。百病之長也。至其變化。乃為

他病也。無常方然。致有風氣也。致有風氣肺風之狀。多汗惡風。傷寒無汗。傷風有汗。故傷風皆有汗。惡風。汗出皮腠疎。故惡風。色餅

上聲然白。時欬短氣。本經晝日則差。暮則甚。或曰。晝則陽氣入裏。風內應之。故甚。夜則偏寒。診在眉上。其色白。之部。靈樞

五色篇。關中心風之狀。多汗惡風焦絕。善怒。赤色。病甚則言不可快。心脈俠咽喉而主舌。風中之。故難言。診在口。唇

其色赤。肝風之狀。多汗惡風。善悲。悲為肺志。金來剋木。色微青。噤乾。噤。喉。善怒。肝志。時憎女子。肝脈絡陰器而主

凡陽痿者。皆筋衰也。診在目下。其色青。脾風之狀。多汗惡風。身體怠惰。四肢不欲動。脾主四色薄微黃。不嗜

食。診在鼻上。其色黃。鼻居中央。主土。腎風之狀。多汗惡風。面癭然浮腫。腎有水則面腫。有風面亦腫。脊痛。腎脈貫

不能正立。骨衰。其色炁。炁。黑色。隱曲不利。腎精衰。則不能交接。診在肌上。精衰則肌不澤。其色黑。胃風之狀。頸多汗惡

風。胃脈從頤循喉。下缺盆。飲食不下。鬲塞不通。胃脈下膈。屬胃絡脾。腹善滿。腹。善滿。失衣則腹脹。外寒則食寒則泄。診形瘦

而腹大。首風之狀。頭面多汗惡風。當先風一日。則病甚。人身身陽旺。外應于風。頭痛不可以出內。至其風日

則病少愈。漏風之狀。或多汗。常不可單衣。汗多。多。故常畏寒。馬註作提然。雖單衣亦欲却之。昂按。既云畏寒。下何以又言惡風乎。食則汗出。甚則

身汗。喘息惡風。衣常濡。口乾善渴。外多汗則不能勞事。汗出如浴。惡風少氣。病名酒風。泄風之狀。

邪入五藏
爲痺。

陽城

嘔汁上爲大塞。脾脈上膈上咽故嘔飲而上焦壅塞

腸痺者數飲而出不得。腸中有熱故多飲而小便利

中氣喘爭時發食世。耶

肺熱葉焦。則生痿。筋痿。肉痿。骨痿。血虛生痿。意淫使內。生筋痿。濕生肉痿。大熱生骨痿。

衛者。水穀之悍氣也。其氣慄疾滑利。不能入于脈也。衛行脈外。故循皮膚之中。分肉之間。肉之腠理。薰于膏膜。膏。膏肓。膜。膈。散于胸腹。此衛氣所行之處。蓋樞本藏篇。衛氣者。所逆其氣則病。二氣有所阻逆。從順也。其氣則愈。不與風寒濕氣合。故不為痺。痺論。

【素】肺熱葉焦。則皮毛虛弱急薄者。則生痿癭也。肺主皮毛。傳精布氣。肺熱葉焦。則不能輸精于皮毛。故虛弱急薄。皮膚燥枯。而痿癭不能行。猶木皮剝。則不能行津于

心氣熱。則下脈厥而上。心熱盛則火獨光。腎脈下行者。隨火厥逆而上。上則下脈虛。虛則生脈痿。心主樞折挐。樞紐之間。如折如挐。

脛縱而不任地也。肝氣熱。則膽泄口苦。胆為肝之府。熱則膽汁溢。筋膜乾。筋膜乾則筋急而攣。發為筋痿。肝主

脾氣熱。則胃乾而渴。不能為胃行其津液。肌肉不仁。不知痛癢。發為肉痿。脾主腎氣熱。則腰脊不舉。腰為腎府。腎氣熱。則腰脊不舉。骨枯

而髓減。發為骨痿。腎主何以得之。曰。肺者。藏之長也。為心之蓋也。有所失亡。所求不得。則發

肺鳴。心志不遂。火上炎而燥肺。金受火灼。故喘息有音也。鳴則肺熱葉焦。故五藏因肺熱葉焦。發為痿癭也。肺者。相傳之官。為氣之

動。皆由于肺。肺熱葉焦。則氣無所主。而失其治節。故痿癭而手足不隨也。悲哀太甚。則胞絡絕。絕則陽氣內動。胞絡屬心。而絡于胞中。悲則心氣急。肺布葉舉。胞絡阻絕。衛氣不

得外出而發則心下崩數溲。溺。血也。故大經空虛。亡血故發為肌痺。傳為脈痿。先為肌肉頑痺。大思想無

窮。所願不得。意淫于外。妄想。入房太甚。宗筋弛縱。發為筋痿。及為白淫。白物淫溢而下。濁帶之類。生于肝。肝主

使內也。房勞。有漸于濕。濕。濕氣水。以水為事。好飲酒。若有所留。水滯留。居處相濕。肌肉濡漬。痺而不仁。發

為肉痿。得之濕地也。地之濕氣。感則有所遠行勞倦。逢大熱而渴。渴則陽氣內伐。內伐則熱舍于

腎。腎者水藏也。今水不勝火。則骨枯而髓虛。故足不任身。發為骨痿。生于大熱也。腎惡肺熱

瘰癧由五藏之熱
治瘰癧取

者。色白而毛敗。心熱者。色赤而絡脈溢。肝熱者。色蒼而爪枯。爪者筋之餘脾熱者。色黃而內痿。內痿動

腎熱者。色黑而齒槁。齒者骨之餘治痿者獨取陽明。何也。陽明者。五藏六府之海。胃為水穀之海主潤宗

筋。陰毛橫骨上下之繫筋。絡胸腹。經腹背。上頭項。下腰腎。宗筋主束骨而利機關也。衝脈者。經脈之海也。受十二經之血。為血海。主滲灌

谿谷。肉之大會為谷。小會為谿。與陽明合于宗筋。衝脈循腹快脾旁五分而上。陽明脈亦快脾旁一寸五分而上。宗筋脈于中。陰陽三陽。總宗筋之會。會于氣

街。氣街。在兩旁。動脈起于兩腋。而陽明為之長。皆屬于帶脈。而絡于督脈。帶脈起于季脇。周回一身。如束帶然。故陽明虛則

宗筋縱。帶脈不引。故足痿不用也。不為人用。痿。痿也。

【素】陽氣衰于下。則為寒厥。陰氣衰于下。則為熱厥。下不足。則陽逆而上。熱厥之為熱也。必起于足。下者

何也。陽氣起于足五指之表。足三陽脈。陰脈者。集于足下。而聚于足心。足三陰脈。故陽氣勝。則足下熱也。

足不寒厥之為寒也。必從五指而上于膝者何也。陰氣起于五指之裏。足三陰脈。集于膝下。而聚于

膝上。故陰氣勝。則從五指至膝上寒。其寒也。不從外。皆從內也。陰盛生內寒。不由外感。寒厥何失而然也。前

陰者。宗筋之所聚。太陰陽明之所合也。脾胃之脈。皆輔近宗筋。甲乙經作。脾陰者。衆筋之所聚。亦自一說。春夏則陽氣多而陰氣少。秋

冬則陰氣盛而陽氣衰。此人者質壯。以秋冬奪于所用。多慾奪陰。下氣上爭不能復。不能歸經。精氣溢下。

陰精下泄。邪氣因從之而上也。氣因于中。寒從內發。即前不從外之意。張註。言人之氣。由中焦水穀所生。亦通。陽氣衰不能滲營其經絡。陽

氣日損。陰氣獨在。故手足為之寒也。熱厥何如而然也。酒入于胃。則絡脈滿而經脈虛。脾主為

胃行其津液者也。陰氣虛則陽氣入。陽主衛外。陰虛則陽內代。所謂陰不足則陽凌之也。陽氣入則胃不和。胃不和則精氣竭。

不能生精。精氣竭則不營其四支也。此亦獨取陽明之義。此人必數醉若飽以入房。氣聚于脾中不得散。酒氣

與穀氣相薄。熱盛于中。故熱徧于身。內熱而溺赤也。夫酒氣盛而慄悍。腎氣日衰。精其陰。陽氣獨

勝。故手足爲之熱也。厥或腹滿。或暴不知人。或至半日。遠至一日。乃知人者。何也。陰氣盛于

上則下虛。下虛則腹脹滿。寒厥則。陽氣盛于上則下氣重上。而邪氣逆。逆則陽氣亂。陽氣亂則不

知人也。熱盛則不知人。巨陽之厥。則腫首頭重。足不能行。脹上腫下。發爲胸仆。上重下。陽明之厥。則癰疾。

六經之厥。亦言足而不及手經。

欲走呼。腹滿不得臥。面赤而熱。妄見而妄言。昂按。陽明多血多氣。詳本症。病皆有飢。與虛而厥者不同。少陽之厥。則暴聾。頰腫

而熱。脇痛筋。足骨。不可以運。皆經厥。太陰之厥。則腹滿臍脹。後不利。不欲食。食則嘔。不得臥。皆脾病。

少陰之厥。則口乾溺赤。腎熱。腹滿心痛。脈絡心。厥陰之厥。則少腹腫痛。脈抵小。腹脹。肝主腹。爲木盛。越土。涇洩

不利。肝火。好臥屈膝。筋衰。陰縮腫。脘內熱。脈絡陰器。上腫內廉。厥論。

百病多且。懸晝安。夕加夜甚。

【靈】夫百病者。多以旦慧晝安。夕加夜甚。何也。曰。春生夏長。秋收冬藏。是氣之常也。人亦應之。以一日分爲四時。朝則爲春。日中爲夏。日入爲秋。夜半爲冬。朝則人氣始生。病氣衰。故旦慧。日中人氣長。長則勝邪。故安。夕則人氣始衰。邪氣始生。故加。夜半人氣入藏。邪氣獨居于身。故甚也。

其時有反者。何也。是不應四時之氣。藏獨主其病者。一藏獨主其病。故不能應一日分四時之氣。是必以藏氣之所

不勝時者甚。如脾病不能勝旦之木。肺病不能勝晝之火。肝病不能勝夕之金。心病不能勝夜之水。故至其時反加甚也。以其所勝時者起也。如肺氣能勝旦之木。腎氣能勝晝之火。心氣能勝夕之金。脾氣能勝夜之水。至其所勝之時。則慧且安。不能拘于旦慧晝安夕加夜甚之說也。厥論。一日分爲四時。

之金。脾氣能勝夜之水。至其所勝之時。則慧且安。不能拘于旦慧晝安夕加夜甚之說也。厥論。一日分爲四時。

卷下

脈要第四

一息脈五至為平脈

太過不及

為病脈

春弦

夏鉤

長夏濡

秋毛

【素】人一呼脈再動。一吸脈亦再動。呼吸定息。脈五動。閏以太息。命曰平人。一呼脈行三寸。一吸脈行三寸。晝夜一萬三千五百息。氣行五十營。漏水下百刻。凡行八百一十丈。即一十六丈二尺。人身脈長一十六丈二尺。

不病也。常以不病調病人。醫不病。故為病人平。息以調之為法。人一呼脈一動。一吸脈一動。

曰少氣。脈訣以為敗脈。難經以人一呼脈三動。一吸脈三動而躁。躁動。脈快。尺熱曰病溫。尺為陰位。寸為陽位。尺不熱。脈滑曰病風。脈滑曰痺。滑為陽盛。痺為血少。

人一呼脈四動以上曰死。一息八至。脈訣以為脫脈。難經以為暴精脈。四動以上。則九至

死矣。為脈絕不至曰死。乍疎乍數曰死。平人之常氣稟于胃。胃者。平人之常氣也。人無胃氣曰

逆。逆者死。春胃微弦曰平。弦多胃少曰肝病。但弦無胃曰死。胃而有毛曰秋病。毛為肺脈。為金。剋木。毛

甚曰今病。即病。藏真散于肝。肝藏筋。膜之氣也。夏胃微鉤曰平。鉤多胃少曰心病。但鉤無胃曰

死。胃而有石曰冬病。水剋火。石甚曰今病。藏真通于心。心藏血。脈之氣也。長夏胃微栗。音軟。弱曰平。

弱多胃少曰脾病。但代無胃曰死。動而中止。曰代。栗弱有石曰冬病。為水反侮土。次其弱甚曰今病。藏真

濡于脾。脾藏肌肉之氣也。秋胃微毛曰平。毛多胃少曰肺病。但毛無胃曰死。毛而有弦曰春病。

為木反侮金。吳註。雖曰我剋者為微邪。然木氣弦甚曰今病。藏真高于肺。以行營衛陰陽也。肺為傳相。營衛陰

泄。至春無以生榮。故病次其勝剋。當為鉤脈。

冬石。

五藏平脈。
病脈死脈。

冬胃微石曰平。石多胃少曰腎病。但石無胃曰死。石而有鈞曰夏病。為大反侮水。次其勝。鈞甚曰

今病。藏真下于腎。腎藏骨髓之氣也。夫平心脈來累累如連珠。如循琅玕。美玉。曰心平。夏

以胃氣為本。病心脈來喘喘連屬。喘喘。則有不足之意。其中微曲。曰心病。死心脈來前曲後居。停滯。如操

帶鉤。曰心死。平肺脈來厭厭聶聶。如落榆莢。曰肺平。秋以胃氣為本。病肺脈來不上不下。如循

雞羽。曰肺病。王註。中堅傍虛。吳註。濡難。死肺脈來如物之浮。如風吹毛。曰肺死。平肝脈來。栗弱招招。如揭

長竿末梢。曰肝平。吳註。長而。春以胃氣為本。病肝脈來。盈實而滑。如循長竿。曰肝病。長而不死肝脈來。

急益勁。如張新弓弦。曰肝死。平脾脈來。和柔相離。如雞踐地。曰脾平。長夏以胃氣為本。病脾脈

來。實而盈數。如雞舉足。曰脾病。踐地形。其輕緩。其拳實。死脾脈來。銳堅如烏之喙。如鳥之距。如屋之漏。如

水之流。曰脾死。平腎脈來。喘喘累累如鉤。按之而堅。曰腎平。冬為石脈。堅亦石意也。鈞為心冬以胃

氣為本。病腎脈來如引葛。按之益堅。曰腎病。死腎脈來。發如奪索。辟辟如彈石。曰腎死。平人氣

【素】春脈如弦。春脈者肝也。東方木也。萬物之所以始生也。故其氣來栗弱。輕虛而滑。端直以

長。故曰弦。反此者病。其氣來實而強。此謂太過。病在外。其氣來不實而微。此謂不及。病在中。餘有

五脈太過
不及為病。

令人胸痛引背。金匱曰。胸背引背。陽虛而陰弦也。下則兩脇脹滿。肝脈貫膈。布脇肋。夏脈如鉤。夏脈者心也。南方火也。萬

物之所以盛長也。故其氣來盛去衰。故曰鉤。反此者病。其氣來盛去亦盛。此謂太過。病在外。其

氣來不盛。去反盛。此謂不及。病在中。太過則令人身熱而膚痛。為浸淫。陽有餘。故身熱。熱不得越。故膚痛。浸淫。熱不已也。

其不及。則令人煩心。不足故。內煩。上見欬唾。下為氣泄。心脈上肺。故欬唾。絡小腸。故氣泄。秋脈如浮。秋脈者肺也。西方金

也。萬物之所以收成也。故其氣來輕虛以浮。來急去散。故曰浮。反此者病。其氣來毛。而中央堅。

兩傍虛。此謂太過。病在外。其氣來毛而微。此謂不及。病在中。太過則令人逆氣而背痛。肺系屬背。愠

愠然。其不及。則令人喘。呼吸少氣而欬。上氣見血。欬血。下聞病音。呻吟。冬脈如營。有營守乎中之象。冬脈者

腎也。北方水也。萬物之所以合藏也。故其氣來沉以搏。故曰營。反此者病。其氣來如彈石者。此

謂太過。病在外。其去如數者。數疾。此謂不及。病在中。太過則令人解休。寒不寒。熱不熱。壯不壯。弱不弱。脊脈痛。

腎脈貫脊。而少氣不欲言。吳註。人之聲音。修長為出于腎。其不及。則令人心懸如病飢。腎水不能濟心火。眇中清。俠脊兩傍空軟處名眇。清。冷也。腎外當眇。

脊中痛。少腹滿。小便變。變。轉。脾脈者土也。孤藏以灌四傍者也。脾主四時。故云孤藏。脾位中央。故灌四藏。善者不可得見。

惡者可見。脾有功于四藏。善則四藏之善。脾病則四藏亦病矣。其來如水之流者。此謂太過。病在外。如烏之喙者。此謂不及。病

在中。太過則令人四肢不舉。脾主四肢。勝故不舉。其不及。則令人九竅不通。不能灌流五藏。故九竅不通。名曰重強。藏氣皆不和順。

真肝脈至。即真藏脈。中外急如循刀刃。責責然如按琴瑟弦。色青白不澤。毛折乃死。衛氣敗。真心脈

至。堅而搏。如循薏苡子。累累然。色赤黑不澤。毛折乃死。真肺脈至。大而虛。如以毛羽中人膚。色

白赤不澤。毛折乃死。真腎脈至。搏而絕。如指彈石。辟辟然。色黑黃不澤。毛折乃死。真脾脈至。弱

而乍數乍疎。色黃青不澤。毛折乃死。見真藏曰死。何也。五藏者。皆稟氣于胃。胃者五藏之本

五藏皆稟氣于胃

真藏脈

也。藏氣者。不能自致于手太陰。肺必因于胃氣。乃至手太陰也。而後能行于諸經故五藏各

以其時自爲。而至于手太陰也。故鈞毛石等。因時各爲其狀。而至于手太陰寸部。所謂肺朝百脈也。故邪氣勝者。精氣衰也。故病甚者。胃

氣不能與之俱。至于手太陰。故真藏之氣獨見。獨見者。病勝藏也。故曰死。（玉機真藏論）

【素】脈有陰陽。知陽者知陰。知陰者知陽。王註：深則知陽。淺則知陰。凡陽有五。五五二十五陽。陽。陽和之脈也。五

弦鈞與毛石五脈。當旺之時。各形本脈。一脈之中。又各兼五脈。無過不及者。皆爲陽脈也。所謂陰者。真藏也。見則爲敗。敗必死也。（玉機真藏論）

見而不藏。全失陽和之氣。爲陰脈也。所謂陽者。胃脘之陽也。有胃氣。則脈和緩。爲陽脈。無胃氣。則爲陰脈。王註：解作人迎胃脈。在結喉傍動脈應手處。左小常以候心。右大常以候胃。于經文似覺欠實。

別于陽者。脈雖病而有胃氣者。知病處也。某脈不和。則知病在某處。別于陰者。（陰陽別論）知死生之期。陰陽生位。推而知之。

【素】脈從陰陽。病易已。脈逆陰陽。病難已。左人迎爲陽。春夏洪大爲順。沉細爲逆。右氣口爲陰。秋冬沉細爲順。洪大爲逆。男子左大爲順。女子右大爲順。凡外感症。陽病見陰脈爲順。陰病見陰脈爲順。陰病見陽脈亦爲逆也。脈得四時之順。曰病無他。如春弦夏洪。秋沉冬沉。凡外感症。陽病見陰脈爲順。陰病見陰脈爲順。陰病見陽脈亦爲逆也。

及不問藏。曰難已。春得肺脈。夏得腎脈。爲反四時。間藏。如肝病乘土。當傳脾。乃不傳脾。則問其所勝之藏。而傳于所生之藏矣。難經所謂間藏者。生是也。脈有逆從。四時未

有藏形。當旺之時。本藏之脈未至。春夏而脈瘦。玉機真藏論。作沉澁。秋冬而脈浮大。命曰逆四時也。風熱而脈靜。傷風熱者。脈宜浮大。

泄而脫血。脈實。脈宜沉細。而反實大。病在中。脈虛。內傷病而脈無力。病在外。脈濇堅者。外感病。脈宜浮滑。而反濇堅。皆難治。按玉機真藏論。病在中。

脈實堅。病在外。脈不實堅者。皆難治。與此相反。新校正云。此得而後誤。命曰反四時也。（平人氣象論）

【素】五邪所見。春得秋脈。夏得冬脈。長夏得春脈。秋得夏脈。冬得長夏脈。皆五行相逆。名曰陰出之陽。

病善怒。不治。新校正。陰出之陽。病善怒。疑錯簡。吳註云。謂風藏陰脈。出于陽和脈之上。再加善怒。則東方生生之本亡矣。（宣明五氣論）

五邪脈。及不問藏。脈反四時。

四塞脈。

【素】春不沉。夏不弦。冬不濇。秋不數。是謂四塞。吳註：言脈雖待時而至，亦不可絕類而至。若春至而全無春脈，夏至而全無夏脈，已雖專旺，而早絕其母氣，是五藏不相

貫通也。參見曰病。復見曰病。未去而去曰病。去而不去曰病。吳註：一部而參見諸部，此滯氣太過也。未去而去，為本

經脈絡脈。

【靈】經脈為裏。如手太陰肺經，自中府至少商，乃直行于經路之裏者也。支而橫者為絡。如肺經之列缺穴，橫行于手陽明大腸經者，為絡脈也。絡之別者為孫。絡之別者，猶子又生孫也。（脈度）

脈之虛實，以氣口知之。

【靈】經脈者，常不可見也。其虛實也，以氣口知之。十二經脈伏行分肉之間，深而不見，必診氣口寸脈，然後知其虛實，故診脈者，必以氣口為主也。脈之見者，皆絡脈也。絡脈如諸列缺，大抵偏隱之絡，其脈動，不必于氣口知之。凡診絡脈，脈色青則寒且痛，赤則有熱，胃中寒，手魚之絡多青矣。高起者為熱，肉中有熱，魚際絡赤，經穴亦肺經穴。其暴黑者，留久痺也。其有赤有黑有青者，寒熱氣也。其青短者，少氣也。（經脈）

氣口獨為五臟主。

【素】氣口何以獨為五臟主。氣口即寸脈，亦曰脈口，可以候氣之盛衰，故名。氣口者，分言之，今以左為人迎，右為氣口。曰：胃者，水穀之海，六府之大源也。言諸臟腑皆賴胃氣以養，故胃氣為五臟之本。五味入口，藏于胃，以養五臟氣。氣口亦太陰也。脾為足太陰，為胃行其津液，以傳于肺，而肺氣口亦手太陰也。是以五臟六府之氣味，皆出于胃，變見于氣口。氣味由胃傳肺，肺為轉輸于諸經，故諸經之脈皆變見于此。故五氣入鼻，藏于心肺。

五味入口入于府，五氣入鼻入于藏，惟心肺居於上，故先受之。心肺有病，而鼻為之不利也。（五藏別論）

食氣入胃。

【素】食氣入胃，散精于肝，淫氣于筋。肝主筋，其精淫溢入肝以養筋。食氣入胃，濁氣歸心，淫精于脈。穀肉皆粗濁之物，其氣上歸于心，其精微者，則脈氣流經，經氣歸于肺，肺朝百脈，輸精于皮毛。

肺朝百脈。

上歸于心，其精微者，則脈氣流經，經氣歸于肺，肺朝百脈，輸精于皮毛。脈氣流行于十二經，十二經之氣，皆滲入于脈，小生脈即血。

水之行津如毛脈合精。行氣于府。府。王註作腹中。張註作六府。府精神明。留于四藏。六府之精氣。脾

以養心肝脾
腎四藏
氣歸于權衡。權衡以平。
肺主拾節
三焦均平
上下中外
分布氣化
使四藏安定
各得其所也
氣口成寸。以決死生。
此脈之所由來也
氣口亦名寸口
百

服之大要會也。此云成寸。蓋兼關尺而言之也。醫者由此察脈。知病以決人之死生也。後飲入于胃。此段等言飲。與上文食入相對。故此下有通調。

水道。水精四布之文。東垣丹溪改作飲食入胃。後人宗之。失經旨矣。游溢精氣。上輸于脾。脾氣散精。上歸于肺。脾主爲胃行其津液。所謂上焦如霧。中焦如醪也。通調

水道。下輸膀胱。肺行下降之令。轉輸而入膀胱。所謂下焦如瀆也。水精四布。五經並行。合于四時。脈道之行。因時而呈其狀。五藏陰陽。禮記。飲以養陽。食

以養陰。此合飲食而言之也。**揆度以爲常也。**病能愈。揆者。言切求其脈理也。度者。得其病處。以四時度之也。聖者因此揆而度之。以知病情。爲常法也。（經脈別論）

【素】夫脈者。血之府也。榮行脈中。脈實而實。刺志論曰。長則氣治。足。長爲氣。短則氣病。足。短爲不。數則煩心。然。數疾爲。大爲

病進。大爲邪盛。上盛。寸口則氣高。下盛。尺中。馬註謂寸下。脈滿。關中部。昂按。胃亦有脹。蓋以則氣脹。腎者。胃之關。門不利。故脹。關代則氣衰。

動而中止
日代
細則氣少。濟則心痛。濟爲血
少。
渾渾革至如湧泉。甲乙經皆作渾渾
革。至如湧泉
病進而色弊。綿綿其去如

弦絕死。脈微而復絕。
（脈要精微論）

【素】何謂虛實。曰。邪氣盛則實。精氣奪則虛。虛實何如。曰。氣虛者。肺虛也。肺主氣。氣逆者。足寒也。

上盛下虛。非其時則生。非相尅之時。當其時則死。遇相尅之時。餘藏皆如此。所謂重實者。言大熱病。氣熱脈滿。是

謂重實。經絡皆實。是寸脈急而尺緩也。寸急爲陽經實。尺緩爲陰經實。王註陰分主絡。陽分主經。滑則從。澹則逆也。故五藏骨肉

滑利。可以長久也。凡物死則枯澇絡氣不足。經氣有餘者。脈口熱寸口而尺寒也。秋冬爲逆。春夏爲從。治

主病者。春夏陽氣高，故脈口宜熱，尺中宜寒。當察其何經何絡所主而治之。經虛絡滿者。尺脈滿。脈口寒濇也。此春夏死。秋冬生也。秋冬陽氣下，故脈口宜寒，尺中宜熱。

主病者。春夏陽氣高，故脈口宜熱，尺中宜寒。當察其何經何絡所主而治之。**經虛絡滿者，尺脈滿。脈口寒澇也。此春夏死。秋冬生也。**秋冬氣下。

長短數大
盛代綱藩。

邪盛則實，精擊則虛。

經絡皆實。絡虛經實。

氣虛虧損。

重虛。

腸澼脈

痼疾脈。

寸脈。

凡脈

尺脈

此言脈有剛柔病亦以異。

故尺中宜熱。何謂重虛。曰脈氣上虛尺虛。是謂重虛。寸尺皆如此者。滑則生。澼則死也。腸澼便血

何如。腸風下痢。皆名腸澼。此問似尋指下病。下文可見。便血。純血也。為熱傷血分。身熱則死。寒則生。腸澼下白沫何如。非膿非血。而下白沫。為熱傷氣分。脈沉

則生。脈浮則死。浮為陰症見陽脈。大抵腸澼下膿血何如。赤白相兼。氣血俱傷。脈懸絕則死。滑大則生。滑為陰血。大為陽氣。痼

疾何如。脈搏大滑。久自已。陽脈得脈小堅急。死不治。陰脈得痼疾之脈。虛實何如。虛則可治。實則死。

實為邪。虛為邪。消痺者。虛實何如。脈實大。病久可治。血氣尚脈懸小堅。病久不可治。通評虛

【素】寸口之脈。中手短者。曰頭痛。中手長者。曰足脛痛。王註。短為陽不足。故病在寸。口脈。中手促。

上擊者。曰肩背痛。陽盛于寸口脈。沉而堅者。曰病在中。浮而盛者。曰病在外。寸口脈。沉而橫。曰脇

下有積。腹中有橫積痛。寸口脈。沉而喘。曰寒熱。沉為陰。喘為陽。當寒熱往來。脈盛滑堅者。曰病在外。脈小實

而堅者。曰病在內。脈小弱以澼。謂之久病。小弱為氣虛。澼為血虛。脈滑浮而疾者。謂之新病。氣足陽脈急者。曰

疝瘕。少腹痛。急為寒。為疝。脈滑曰風。滑為陽脈。風為陽邪。脈澼曰痺。澼為無血。故痺。緩而滑曰熱中。胃熱。盛而緊曰脹。緊為

尺脈緩澼。謂之解休。張註。解。解也。安臥脈盛。謂之脫血。安臥脈應微而反盛。血去而氣無所主。尺澼脈滑。謂之多汗。血少而陽尺

寒脈細。謂之後泄。腎主二便。虛寒。則不能禁固。尺粗常熱者。謂之熱中。王註。中謂下焦。平人氣象論。

【素】心脈搏堅而長。當病舌卷不能言。脈擊手曰搏。舌為心。故然。其栗而散者。當消環自已。王註。諸脈要散。為氣實血虛。消謂

消散。環謂環周。非。肺脈搏堅而長。當病唾血。逆上。其栗而散者。當病灌汗。至今。一作不復散發也。

脈虛多汗。將懼亡陽。不能更任發。故馬註。作一散之則病已。非。肝脈搏堅而長。色不青。當病墜若搏。墜。搏擊所傷。色不。因血在脇下。令

人喘逆。肝主筋。損傷血積。筋下。肺則喘逆。其栗而散。色澤者。當病溢飲。溢飲者。渴暴多飲。而易入肌皮。腸胃之

外也。血虛中濕。水液不消。
胃脈搏堅而長。其色赤。當病折脾。胃脈下脾。故脾如折。
其栗而散者。當病食痺。胃虛。故痺。悶逆消。
脾脈

搏堅而長。其色黃。當病少氣。脾不和。肺無所養。故少氣。其栗而散。色不澤者。當病足脰腫。若水狀也。脾主四肢。下足脰。

腎脈搏堅而長。其色黃而赤者。當病折腰。王註。色黃而赤。是心脾干。腰爲腎府。故如折。其栗而散者。當病少血。

粗大疾徐。至令一作今不復也。粗大者陰不足陽有餘爲熱中也。來疾去徐上實下虛上實故來疾下虛故去遲爲厥逆。

疾。邪氣上實爲胸中
及胎頂之疾。來徐去疾。上虛下實。爲惡風也。故中惡風者。陽氣受也。風爲陽邪。故先受上有脈俱沉細。

沉細數散
數者少陰厥也
沉細爲腎厥
不常見數
沉細而數
王註尺脈
當爲熱厥
沉細數散者寒熱也
沉細爲陰
當病寒
數散爲
陽
浮而散者爲胸仆

浮者爲陽，沉者爲陰。無神故眩仆。諸浮不躁者，皆在陽，則爲熱。其有躁者在手，

諸細而沉者皆在陰。則爲骨痛。沉細爲陰厥。主骨痛。陰其有靜者在足。深沉之甚也。則病在下。下部足陰經矣。數動

代者病在陽之脈也洩及使膿血代爲氣衰然有讀者數字讀作入聲數亦厥代故主洩利非滑者陽氣有餘也滑者

有汗無汗。陰氣有餘也。陽氣有餘。爲身熱無汗。氣多血少。陰氣有餘。爲多汗身寒。陽虛陰盛。陰陽有餘。則無汗而寒。

陽有餘 故無汗 陰有餘 故多汗
(脈要精微論)

諸脈爲病。
【素】心脈滿大。癰癥筋攣。癰癥音同異。火盛生風。而眩仆抽掣也。
 肝脈小急。癰癥筋攣。血虛故小。受寒故急。急爲筋攣。火盛爲癰癥。
 肝脈驚暴。

有所驚駭。脈不至。若喑。不治自已。驚駭則脈阻而氣壅。不能言。氣復自已。故腎脈小急。肝脈小急。心脈小急不鼓。

皆爲瘕。小恙爲瘕。不流。故內澀爲瘕。腎肝并沉爲石水。沉爲在裏。腹堅腹如石。并浮爲風水。浮爲在表。風水發爲浮腫。并虛爲死。腎爲五臟。

五藏皆有

心肝脾腎
皆能爲腸

之根。肝爲并小弦欲驚。並小爲腎脈大急沉。肝脈大急沉。皆爲疝。疝者皆寒氣之所結聚。脈大爲虛。急爲寒。生發之主。

心脈搏滑。急爲心疝。脈要精微論。心脈急爲心疝。有肺脈沉搏爲肺疝。搏脈當浮。今沉而三陽急爲

瘕。三陰急爲疝。三陽。太陽膀胱。三陰。太陰脾也。王註。受寒。二陰急爲瘕。二陽急爲驚。二陰。少陰腎。二

皆爲脾脈外鼓沉爲腸澼。久自己。吳註。沉爲在裏。外鼓有出表之象。肝脈小緩爲腸澼。易治。緩爲脾脈。脾乘肝爲微腎脈小

搏沉。爲腸澼下血。小爲陰氣不足。搏爲陽熱乘。血溫身熱者死。凡下利下血下注。皆心肝澼亦下血。心肝

于腸而二藏同病者可治。木火相其脈小沉澼爲腸澼。心肝二脈。小而沉。其身熱者死。陰氣內絕。虛陽外脫。胃脈沉

鼓澼。沉不當鼓。鼓不當澼。是血虛而有火也。胃外鼓大。是陽盛而陰心脈小堅急。小爲血虛。堅爲不皆膈偏枯。人身前齊鳩尾。後齊

以通隔氣。使不上驚心肺。今兩有病。則隔拒飲食。故即以兩名病也。偏枯者。男子發左。女子發右。不啗舌轉。

可治。少陰之脈。候舌本。邪脈至而搏。血衄身熱者死。鼻血曰衄。亡血陰虛。身最忌熱。脈來懸鉤浮。爲常脈。爲邪在表。乃

脈。大奇論。

五逆脈。

【靈】諸病皆有逆順。可得聞乎。腹脹。身熱。脈大。是一逆也。腹鳴而滿。四肢清。泄。其脈大。是二逆也。衄而不止。脈大。是三逆也。皆爲陰症。見陽脈。咳且溲。小便。血脫形。其脈小勁。小不宜是四逆也。欬脫形。

又五逆脈。

身熱。脈小以疾。疾。小不宜是謂五逆也。如是者。不過十五日而死矣。其腹大脹。四末清。脫形泄甚。是一逆也。腹脹便血。其脈大時絕。是二逆也。欬。上。溲血。下。形肉脫。外。脈搏。內。是三逆也。嘔血。

胸滿引背。脈小而疾。虛而火盛。是四逆也。欬嘔。上。腹脹。中。且殮泄。下。其脈絕。是五逆也。如是者。不

及一時而死矣。（玉版）

又五逆脈。

【靈】何謂五逆。熱病脈靜。陽症見陰脈。汗已出。脈盛躁。病不為汗衰。是一逆也。病泄。脈洪大。是二逆也。着痺不移。腠肉破。身熱。脈偏絕。是三逆也。淫而奪形。身熱。色天然白。及後下血衄。衄鼻。血衄重篤。是謂

四逆也。寒熱奪形。脈堅搏。真藏脈見。是謂五逆也。（五禁）

體急大小
滑滑六脈

【靈】諸急者。脈急。多寒。緩者多熱。按熱當屬數。大者多氣少血。小者氣血皆少。滑者陽氣盛。微有熱。瀉者多血少氣。按瀉當為血少。微有寒。諸小者。陰陽形氣俱不足。（邪氣藏府病形）

代脈。

【靈】一日一夜五十營。晝行陽二十五度。夜行陰二十五度。以營五藏之精。不應數者。名曰狂生。猶言幸生。所謂五十營者。五藏皆受氣。持其脈口。數其至也。五十動而不一代者。五藏皆受氣。動而中止為代。四十動一代者。一藏無氣。三十動一代者。二藏無氣。二十動一代者。三藏無氣。十動一代者。四藏無氣。不滿十

脈從病反。

動一代者。五藏無氣。予之短期。知其將死。根結。
【素】脈從而病反者。其診何如。曰。脈至而從。按之不鼓。諸陽皆然。此陽盛格陰之症也。內熱甚而脈反不鼓。是陽盛極。格陰于外。非真寒也。王註。此作非熱也。下作非寒也。似與經文顛倒。諸陰之反。其脈何如。曰。脈至而從。按之鼓甚而盛也。此陰盛格陽之症也。內寒而脈反鼓甚。是陰盛極。格陽于外。非真熱也。二症最為惑人。醫者慎之。（至真要大論）

格陽

【素】人迎一盛。病在少陽。二盛病在太陽。三盛病在陽明。左手寸口脈名人迎。主手足六陽經府病。四盛以上為格陽。一盛。人迎大于氣口一倍也。仲景云。格則吐逆。王註。陽盛之極。格拒食不得入。東垣云。格者。流熱之氣。為註。格六陰在內。使不與出。寸口一盛。病在厥陰。二盛病在少陰。三盛

關格。

寸口主中。

以候內傷。

人迎主外。

以候外感。

察問所謂。

其有疎者。

在手是也。

三經動脈。

病在太陰。四盛以上為關陰。有手寸脈名寸口。主手足六陰經藏病。一盛。寸口大于人迎一倍也。仲景云。關則不得

外。使不得入。人迎與寸口俱盛。四倍以上為關格。關格之脈。不能極于天地之精氣。則死矣。新校正云。風

當作盛。乃盛極也。非盛獨也。靈樞結脈篇。寸口主內。人迎主外。兩者相應。俱往俱來。若引繩大小齊等。春夏人迎微大。秋冬寸口微大。名曰平人。又終始篇。人迎一盛。病在足少陽。一盛而躁。病在手少陽。人迎二盛。病在足太陽。二盛而躁。病在手太陽。人迎三盛。病在足陽明。三盛而躁。病在手陽明。人迎四盛。且大且數。名曰溢陽。溢陽為外格。脈口一盛。病在足厥陰。一盛而躁。在手心主。脈口二盛。病在足少陰。二盛而躁。在手少陰。脈口三盛。病在足太陰。三盛而躁。在手太陰。脈口四盛。且大且數者。名曰溢陰。溢陰為內關。內關不通。死不治。人迎與太陰脈口俱盛。四倍以上命曰關格。關格者。與之短刺。王冰案問註。言足經而不及手經。仲景東垣丹溪。皆以關格為病症。馬玄臺非之。而以關格為脈。昂謂若以

為病。當不止于陽食便閉二症。若以為數脈。則內經脈經及諸家經論。並無所依據。且有是脈者。必有是病。馬氏何不實指其病為何等乎。六節藏象論。

【素】何以知懷子之且生也。身有病而無邪脈也。病字。王註解作經閉。昂按。婦人懷子。多有嘔惡頭痛諸病。然形雖病而脈不病。若經閉其常耳。非病也。腹中論。

【素】婦人手少陰脈動甚者。妊子也。王註解作有子。馬註解作男妊。昂按。此當指欲身時而言也。手少陰。言手中之少陰。乃腎脈。非心脈也。平人氣象論。

【靈】經脈十二。而手太陰足少陰陽明。獨動不休何也。肺之太源。腎之太淵。胃之人迎。皆動不休。按胃之

上衝頭。並下人迎。別走。陽明。直當以人迎為是。故脈中有胃氣者生。胃為五藏六府之海。其清氣上注于肺。受水

化精微之氣。以上注于肺。肺氣從太陰而行之。此營氣也。營行脈中。從手太陰始。而循行于五藏六府。其行也。以息往來。故人一呼脈再動。一

吸脈亦再動。呼吸不已。故動而不止。十二經脈。皆會于寸口。故動而不休。即手太陰肺之太淵穴也。足之

陽明。何因而動。曰。胃氣上注于肺。此前段行于肺之營氣。其悍氣上衝頭者。此言胃中悍之衛氣。循咽上走空竅。循眼系。

入絡腦。明穴。上結于腦。出顙。同顙。下客主人。足少陽胆經穴。耳前起骨上廉。循牙車。即頰車。合陽明。陽明胃經。並下人迎。

胃經穴。俠結喉兩傍一寸五分動脈。此胃氣別走于陽明者也。此雖為衛氣。實本胃內之氣而行。故陰陽上下。其動也若一。

陽病見陰
陰病見陽
陽脈為逆

或行于陰，或行于陽，或升于上，或降于下，而形為弦鉤毛石，故陽病而陽脈小者為逆，陽症脈宜浮大，小陰病而

陰脈大者為逆，陰症脈宜沉細大，故陰陽俱靜俱動若引繩，相傾者病，胃氣者生也，若相傾則病矣，馬註：所謂脈有

引繩以相，足少陰何因而動，曰：衝脈者，十二經之海也，與少陰之大絡，起于腎下，出于氣

街，即陽明胃經氣衝穴，俠臍，循陰股內廉，邪入臍中，循脛骨內廉，並少陰之經，下入內踝之

後，入足下，其別者邪入踝，出屬跗上，入大指之間，注諸絡，以溫足脛。

此脈之常動者也，按諸篇俱言衛脈上衝，惟此篇及順逆經脈論，言衛脈並腎脈下行，馬註云：由此觀之，脾脈之動不休

也，腎脈之動不休者，以與衛脈并，行，諸絡而行不已也，（動輸）

此運氣中
所言脈法

【素】論言人迎與寸口相應若引繩，小大齊等，命曰平，陰之所在，寸口如何，王註：陰之

不應，引繩齊等，其候脈乖，曰：視歲南北，可知之矣，甲巳二歲為南政，餘八歲為北政，五運以甲巳土運為尊，六北政

之歲，少陰在泉，則寸口不應，北政，面北以定其上下，則尺主司天，寸主在泉，少陰在泉，厥陰在泉，則右不

應，少陰在泉，則左不應，南政之歲，少陰司天，則寸口不應，南政，面南以定其上下，則

司天，則寸口不應，太陰司天，則左不應，左右與前，諸不應者，反其診則見矣，王註：不應皆

而沉，覆其手，則沉為浮，細為大也，馬註：諸不應者，即南北二政，而相反以診之，則南政主在寸者，北政主在尺，南政主

在尺者，北政主在寸，其脈自明矣，凡左右二間，其相反與尺寸同，吳註：反，變也，診，候也，諸不應者，歲運經候之常

也，今乃見者，其候變也，尺候何如，曰：北政之歲，三陰在下，則寸不應，三陰在上，則尺不應，司天曰上，

南政之歲，三陰在天，則寸不應，三陰在泉，則尺不應，左右同，吳註：惟少陰所在則不應，以少陰君也，有端

死脈

而失君象也。
(至真要大論)

【素】脈至浮合。浮合如數。一息十至以上。是經氣予不足也。微見九十日死。脈至如火薪然。

定。是心精之予奪也。草乾而死。脈至如散葉。是肝氣予虛也。木葉落而死。脈至如省客。

省客者。脈塞而鼓。是腎氣予不足也。懸去棗華而死。脈至如丸泥。是胃精予不足也。

榆莢落而死。脈至如橫格。是膽氣予不足也。禾熟而死。脈至如弦縷。是胞精予不足也。病

善言下霜而死。不言可治。至也。微見三十日死。脈至如涌泉。浮鼓肌中。太陽氣予不足也。少氣味。韭英而死。

至也。微見三十日死。脈至如涌泉。浮鼓肌中。太陽氣予不足也。少氣味。韭英而死。

脈至如頽土之狀。按之不得。是肌氣予不足也。五色先見黑白壘發死。

脈至如懸雍。懸雍者。浮揣切之益大。是十二俞之予不足也。水凝而死。

脈至如偃刀。偃刀者。浮之小急。按之堅大急。五藏菹。熱寒熱獨并于腎也。如此其人不得

坐。立春而死。脈至如丸。滑不直手。不直手者。按之不可得也。是大腸氣予不足也。棗葉生而死。

脈至如華者。令人善恐。不欲坐臥。行立常聽。是小腸氣予不足也。季秋而死。

此篇脈名脈狀。不必強解。
以意會之可也。(大奇論)

診候第五

診非獨脈也。有自脈言者。有自證言者。有自形言者。有自色言者。有自聲言者。經中五過四失。皆言診也。故分診候另為一門。此篇皆出素問。故文上不加別識。

診法常以平旦。陰氣未動。陽氣未散。飲食未進。經脈未盛。絡脈調勻。氣血未亂。故乃可診有過

之脈。過。差也。即病也。切脈動靜。脈。脈。而視精明。

神診。精神神明。王註。作目皆精明。未確。

察五色。色。診。觀五藏有餘不足。六府強

弱。強。形之盛衰。

形。形。以此參伍。決死生之分。

萬物之外。六合之內。天地之變。陰陽之應。彼

春之暖。為夏之暑。

陽生而之盛。

彼秋之忿。為冬之怒。

陰少而至壯。

四變之動。脈與之上下。

脈因時變。

以春應中規。

圓。清。

夏應中矩。

方大。

秋應中衡。

清平。

冬應中權。

沉石。

陰陽有時。與脈為期。期而相失。知脈所分。分

之有期。故知死時。

脈與時不相應。與藏不相應者。皆曰相失。分其生尅之期日。則可以知死時矣。

微妙在脈。不可不察。察之有紀。從陰陽始。始之

有經。從五行生。生之有度。四時為宜。補瀉勿失。與天地如一。得一之情。以知死生。是故聲合五

音。色合五行。脈合陰陽。

持脈有道。虛靜為保。心欲虛。神欲靜。

春日浮。如魚之遊在波。夏日在膚。泛泛

乎萬物有餘。秋日下膚。蟄蟲將去。以氣漸降。如蟲之欲蟄藏。冬日在骨。蟄蟲周密。君子居室。知內者按而紀之。

內經診法。

內而在藏。在府。

知外者終而始之。

外而在表。來經。

此六者。持脈之大法。四時表裏。必須明辨。王註。知外謂知色象。似與持脈不合。

尺內兩傍。則季

脇也。

肋骨盡處名季脇。季脇近腎。尺主之。

尺外以候腎。尺裏以候腹。

少腹。王註。外謂外側。裏謂內側。李

士材曰。外謂前中部。裏謂後中部。

中附上。

中部。關

左外以

候肝。內以候鬲。

左手關脈。鬲謂膈中。

右外以候胃。內以候脾。

右手關脈。

上附上。

上部寸

右外以候肺。內以候胸中。

右手寸

左外以候心。內以候臍中。

左手寸

前以候前。後以候後。

關前以候前。關後以候後。吳註。前指候前。後指候後。亦此義也。

上竟上者。

脈要不論此數脈。

由尺至寸。胸喉中事也。下竟下者。尺。少腹腰股膝脛足中事也。此內經診法也。吳註曰。尺外以候腎。內以候心。不及胆者。寄于肝也。左外以候心。內以候腹中。腹中即心包也。高陽生以大小腸列于寸。三焦配于左尺。命門列于右尺。而腹中則不與焉。特以心與小腸為表裏。肺與大腸為表裏耳。不知經絡雖為表裏。而大小腸皆在下焦。焉能越中焦而見脈于寸上乎。滑伯仁以左尺主小腸膀胱前陰之病。右尺主大腸後陰之病。可稱雙眼。又靈樞云。宗氣出于上焦。營氣出于中焦。衛氣出于下焦。上焦在于膻中。中焦在于中脘。下焦在臍下陰交。故寸主上焦。以候胸中。關主中焦。以候臍中。尺主下焦。以候腹中。今列三焦于右尺。不亦妄乎。又腎雖一藏。而有左右兩枝。命門穴在腎臟第七椎兩腎之間。一陽居二陰之中。所以成平坎也。內經並無命門之經。何以稱經而見脈于寸口乎。推而外之。內而不外。有

心腹積也。吳註。浮取之而脈沉。為病在裏。推而內之。外而不內。身有熱也。沉取之而脈浮。為病在表。推而上之。上而不下。腰足

清也。上部盛而下無陽氣。升而不降。故腰足冷。推而下之。下而不上。頭項痛也。下部盛而上無陽氣。降而不升。故頭項痛。甲乙經作推而上之。下而不上。推而下之。上而不下。文尤順

而義同。昂按。此即五常政大論所謂上取下取。內取外取。以求其過是也。按之至骨。脈氣少者。腰脊痛而身有痺也。腰少血少。故有腰痛脊痛。不仁不用等病。脈要精微論。

診病之始。五決為紀。以五藏之脈。為欲知其始。先建其母。始。病源也。母。所謂五決者。五脈也。即五藏

夫脈之小大滑濇浮沉。可以指別。五藏之象。可以類推。五藏相音。相。猶可以意識。五色徵診。

可以目察。能合脈色。可以萬全。赤。色赤。脈之至也。喘。脈來喘急。而堅。診曰。有積氣在中。時害于食。名

曰心痺。心肺藏高。故皆言喘。喘為心氣不足。堅為病氣有餘。痺者。藏氣不宜行也。得之外疾。思慮而心虛。故邪從之。白脈之至也。喘而浮。

上虛下實。驚有積氣在胸中。喘而虛。名曰肺痺寒熱。金火相戰。得之醉而使內也。酒味辛熱。助火起金。虛必盜母氣以自焚。肺金益衰。而不能行氣。故氣積于胸中也。青脈之至也。長而左右彈。長而彈手。為弦緊為寒。有積氣在心下。支胛。支主肺。脇近心。故

名曰肝痺。得之寒濕。與疝同法。肝脈絡陰器。故疝亦屬肝病。腰痛足清頭痛。肝脈所過。陰脈者。下黃脈之至也。

大而虛。有積氣在腹中。有厥氣。名曰厥疝。王註。若腎氣逆上。則為女子同法。女子亦有疝。但不名疝而名瘕。得之疾使

色診脈診。
五藏皆有
連亦五積
之類也。

三部九候

四肢。汗出當風。脾主四肢。風木剋土。黑脈之至也。上堅而大。上字未詳。馬註：只有積氣在少腹與陰。陰器。名曰

腎痺。得之沐浴清水而臥。濕氣趨下。必歸于腎。五臟生成論。

天地之至數。合于人形氣血。通決死生。爲之奈何。曰：天地之至數。始于一。終于九焉。九爲奇數。一

者天。二者地。三者人。因而三之。三三者九。以應九野。故人有三部。部有三候。以決死生。以處百

病。以調虛實。而除邪疾。上部天。兩額之動脈。額兩傍動脈。王註：足少陽脈氣所在。上部地。兩頰之動脈。鼻之兩傍。近巨

陽明脈氣所行。上部人。耳前之動脈。耳前陷中動脈。手少陽脈氣所行。中部天。手太陰也。謂肺也。寸口中中部地。手陽明也。謂大

手大指次指岐骨間。合谷之分動脈。中部人。手少陰也。謂心脈。掌後銳骨之下部天。足厥陰也。謂肝脈。足五里之分動脈。中

太衝。在足大趾本節後二寸陷中。下部地。足少陰也。謂腎脈。足內踝後跟骨上下部人。足太陰也。謂脾脈。足魚腹上。越兩筋

下部之天。以候肝。地以候腎。人以候脾胃之氣。中部天。以候肺。地以候胸中之氣。謂胃。人以候

心。上部天。以候頭角之氣。地以候口齒之氣。人以候耳目之氣。三而成天。三而成地。三而成人。

三而三之。合則爲九。九分爲九野。九野爲九藏。故神藏五。形藏四。合爲九藏。王註：肝藏魂。肺藏魄。心藏神。脾藏意。

腎藏志。是謂神藏五。一頭角。二耳目。三口齒。四胸中。是謂形藏四。張註：形藏四。謂胃大小腸膀胱。藏有形之物也。胆無

出無入。三焦有名無形。皆不藏有形者也。于理亦通。但于本文欠實。馬註：古人診脈。凡頭面手足之動脈。無不診之。猶傷

寒論多以跌陽脈言之也。其九候法。亦以三部中。必先度其形之肥瘦。大抵肥人脈浮。瘦人脈沉。以調其氣之虛實。肥人血實。瘦

人血虛。實則瀉之。虛則補之。此言刺法。統必先去其血脈。刺去留而後調之。無問其病。以平爲期。形盛脈細。少氣不足以息者危。形瘦脈大。胸中多氣。喘滿。形氣不相得。形氣相得者生。參伍不調者

診病死候

病。三部九候。皆相失者死。目內陷者死。諸脈皆竭 察九候獨小者病。九部之中一部獨小下同 獨大者病。獨

疾者病。獨遲者病。獨熱者病。獨寒者病。獨陷下者病。此九候中又有七診之法 九候之脈。皆沉細懸絕

者爲陰。主冬。故以夜半死。盛躁喘數者爲陽。主夏。故以日中死。寒熱病者。以平旦死。寒死夜

平旦爲陰陽交會之中 熱中及熱病者。以日中死。火旺于午 病風者。以日夕死。風屬卯木。日入申酉。屬金。金尅木。 病水者。以夜半死。

水旺于子 其脈乍疎乍數。乍遲乍疾者。日乘四季死。辰戌丑未土日。脾絕故也 形肉已脫。九候雖調猶死。七診雖

見。九候皆從者不死。所言不死者。風氣之病。及經月之病。似七診之病而非也。故言不死。風病之脈有

獨大獨疾者。經血不足。有獨小獨遲者。 若有七診之病。其脈候亦敗者死矣。必發噦噫。噦噫。胃氣也。呃逆也。心爲噫。

色多青則痛。多黑則痺。黃赤則熱。多白則寒。五色皆見。則寒熱也。（皮部論）

人之居處。動靜勇怯。脈亦爲之變乎。曰。凡人之驚恐。勞動靜。皆爲變也。是以夜行。則喘出于

腎。淫氣病肺。子病及母 有所墮恐。喘出于肝。淫氣害脾。木邪尅土 有所驚恐。喘出于肺。淫氣傷心。驚則氣亂。神無所依。

故喘出肺而心驚 度水跌仆。喘出于腎與骨。水氣通腎 當是之時。勇者氣行則已。怯者則着而爲病也。故曰。診

病之道。觀人勇怯。骨肉皮膚。能知其情。以爲診法也。故飲食飽甚。汗出于胃。驚而奪精。汗出于

心。持重遠行。汗出于腎。疾走恐懼。汗出于肝。搖體勞苦。汗出于脾。故春夏秋冬。四時陰陽生病。

起于過用。此爲常也。（經脈別論）

凡未診病者。必問嘗貴後賤。雖不中邪。病從内生。名曰脫營。心志不樂。營血不生。 嘗富後貧。名曰失精。富則腎

汗爲心液
然五藏各
有汗

變脈。
色診。

則夢遺 藏 五氣留運。病有所并。醫工診之。不在藏府。不變軀形。內無可求。外無可驗。診之而疑。不知病名。身

體日減。氣虛無精。病深無氣。洒洒然。惡寒之時驚。病深者。以其外耗于衛。內奪于營。王註。血為憂。煎。氣隨悲減。

良工所失。不知病情。此治之一過也。凡欲診病者。必問飲食居處。暴樂暴苦。始樂後苦。皆傷精

氣。精氣竭絕。形體毀沮。暴怒傷陰。暴喜傷陽。厥氣上行。滿脈去形。逆氣上行。滿于經。絡。使神氣散。恐醫治之。不

知補瀉。不知病情。精華日脫。邪氣乃并。此治之二過也。善為脈者。必以比類奇恆。九能論。奇恆者。言奇病也。從

容知之。為工而不知道。此診之不足貴。此治之三過也。診有三常。必問貴賤。封君敗傷。失勢。及

欲侯王。妄念。故。舊也。貴脫勢。雖不中邪。精神內傷。身必敗亡。始富後貧。雖不傷邪。皮焦筋屈。痿

臂為癰。不得志而氣血傷。筋骨解。醫不能嚴。不能動神。外為柔弱。委曲隨。亂至失常。病不能移。此治之四過也。凡

診者。必知終始。有知餘緒。吳註。始病今病。以及餘事。切脈問名。當合男女。王註。男陽氣多。左大為順。女陰氣多。右大為順。離絕菀。結。憂

恐喜怒。王註。難。問其親愛也。結。情鬱不解也。是則志苦。恐則氣下。喜則憊散。怒則逆亂。五藏空虛。血氣離守。工不能知。何術

之語。當富大傷。斬筋絕脈。身體復行。令澤不息。身雖復舊。而色澤尚未滋息。故。舊也。傷敗結。留薄歸陽。王註。謂陽經及六府。

盛註。由陰傷。而及于陽。膿積寒炁。內積膿血。外為寒熱。粗工治之。亟刺陰陽。不別陰陽。而妄刺之。身體解散。四肢轉筋。死日有期。醫

不能明。此治之五過也。故曰。聖人之治病也。必知天地陰陽。四時經紀。五藏六府。雌雄表裏。刺

灸砭石。毒藥所主。從容人事。以明經消。貴賤貧富。各異品理。問年少長。勇怯之理。審于分部。知

病本始。八正九候。診必副矣。八正神明論。八正者。所以候八風之虛邪。以時至者也。九候。見前篇。統五過論。

運氣第六

按運氣一書，後世有信其說者，有不信其說者。愚伏讀其書，析理淵深，措辭奇瑋，上窮天文，下索地氣，中究人事，入理之處，確不可易，非深于天人之際，性命之微者，孰能創是鴻篇乎？所以歷百世而咸宗之，卒不可廢也。今量取其精要說理者，至其圖說錯綜，經悉言數者，不能盡錄，欲深造者，當統觀其全書可也。

本篇靈出素問故文上不加別議

夫五運陰陽者，天地之道也。金木水火土爲五運，風寒暑濕燥火爲六氣。萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之

府也。可不通乎？故物生謂之化，物極謂之變。陰陽不測謂之神，神用無方謂之聖。夫變化之爲

用也，在天爲玄，在人爲道，在地爲化。化生五味，道生智，玄生神。神在天爲風，在地爲木，在天爲

熱，在地爲火，在天爲濕，在地爲土，在天爲燥，在地爲金，在天爲寒，在地爲水。故在天爲氣，在地

成形，形氣相感，而化生萬物矣。然天地者，萬物之上下也。左右者，陰陽之道路也。陽左旋，陰右旋。水火

者，陰陽之徵兆也。火陽，水陰。金木者，生成之終始也。春木發生，秋金成實。氣有多少，形有盛衰，上下相召，而損

益彰矣。太過不及，昭然可見。何謂氣有多少，形有盛衰？曰：陰陽之氣，各有多少，故曰三陰三陽也。王註：太陰爲

正陰，太陽爲正陽，次少者爲少陰，又次少者爲厥陰，陽明也。形有盛衰，謂五行之治，各有太過不及也。故其始也，有餘而往，不足

隨之，不足而往，有餘從之。言盈虧無常，不足即伏于有餘之中，所以有勝復之相乘也。知迎知隨，氣可與期。運有盛衰，氣有虛實，更相迎隨，以司歲也。甲己

之歲，土運統之。甲己化土。乙庚之歲，金運統之。乙庚化金。丙辛之歲，水運統之。丙辛化水。丁壬之歲，木運統之。

丁壬化木。戊癸之歲，火運統之。戊癸化火。子午之歲，上見少陰。上謂司天，少陰司天，則陽明在泉。丑未之歲，上見太陰。太陰司天，太

陽在泉。寅申之歲，上見少陽。少陽司天，厥陰在泉。卯酉之歲，上見陽明。陽明司天，少陰在泉。辰戌之歲，上見太陽。太陽司天，太陰在泉。

司天

五運

已亥之歲。上見厥陰。厥陰司天。少陽在泉。少陰所謂標也。厥陰所謂終也。自子午少陰始。至巳亥厥陰終。厥陰之上。風氣主

之。風木。少陰之上。熱氣主之。熱火。太陰之上。濕氣主之。濕土。少陽之上。相火主之。火熱。陽明之

上。燥氣主之。燥金。太陽之上。寒氣主之。寒水。所謂本也。六氣為三陰三陽之本。六微是謂六元。是謂六元一

也。應天為天符。如木運之歲。上見厥陰。火運之歲。上見少陽。歲運與司天相合。故曰天符。承歲為歲直。如木運臨寅卯。火運臨巳午。運氣與地三

合為治。如火運之歲。上見少陰。年辰臨酉。即乙酉歲也。天無運氣。年辰俱會。故曰三合。天元紀大論。運氣書凡七篇。俱見下。屬註。

六節藏象論。但論五運。不及六氣。但論主時。不及治歲。

夫變化之用。天垂象。地成形。七曜緯虛。日月五星。五行麗地。地者。所以載生成之形類也。虛者。所以

列應天之精氣也。形氣之動。猶根本之與枝葉也。仰觀其象。雖遠可知也。太過不及。可觀象而知之。地為人之

下。太虛之中者也。帝曰。馮乎。有爆音。曰。大氣舉之也。燥以乾之。暑以蒸之。風以動之。濕以潤之。寒

以堅之。火以溫之。故風寒在下。燥熱在上。濕氣在中。火遊行其間。寒暑六入。此句諸解未確。昂按。寒暑二字乃省文。蓋

六氣而言者也。張註。六者之氣。皆入于地中。故令有形之地。受無形之虛氣。而化生萬物也。又按。此即乾坤專任六子。既成萬物之義。故令虛而化生也。化生萬物。賴此六氣。惟亢害

之虛氣。而化生萬物也。又按。此即乾坤專任六子。既成萬物之義。故令虛而化生也。化生萬物。賴此六氣。惟亢害

故燥勝則地乾。暑勝則地熱。風勝則地動。山崩地。震。濕勝則地泥。寒勝則地裂。火勝則地固矣。火土得

成五運。此六入而太過者也。天地之氣。何以候之。曰。天地之氣。勝復之作。不形于診也。脈法曰。天地之變。無

以脈診。此之謂也。言司天在泉。勝復之氣。皆歲運主之。不形于脈中。王註。當以形症觀察之。五氣更立。各有所先。應運之氣。非其位則邪。水居火

居木位。當其位則正。本位。氣相得則微。子居母位。不相得則甚。勝已者。與氣有餘則制己所勝。而侮所

天地之變。無以脈診。

侮反受邪。

不勝。如木既尅土，而侮反受邪。始於

求勝，終則侮而受邪。寡于畏也。畏，謂尅制也。五行之氣，必有所畏懼，乃能守位。即下文承制之義。（五運行大論）

六節氣位。

願聞地理之應。六節氣位何如。曰：顯明之右，君火之位也。日出顯明，卯地之右，屬東南方，時應春分，六步退行，至東北止。君火之右，

退行一步，相火治之。復行一步，土氣治之。復行一步，金氣治之。復行一步，水氣治之。復行一步，木氣治之。復行一步，君火治之。地之四方，分爲六步，一歲之中，更相火之下，水氣承之。夏相火極，水生承之，從微漸化，至

木氣治之。復行一步，君火治之。冬而著，水位之下，土氣承之。土位之下，風氣承之。風木，風位之下，金氣承之。金位之下，火氣承之。下同。

君火之下，陰精承之。屬註：其說與陰陽家水胎于午，金胎于卯，略同。皆循環相承，以爲胎也。亢則害，承乃制。六氣各專一令，專令者常太過，故各有所承，以制其過，不使亢甚爲害也。

克則害，承乃制。

制則生化。外列盛衰。外列，即損益彰矣之義。按古文作制生則化，言有制之者，生于其間，則亢害者，害則敗亂，生可化爲和平，而盛衰之故，昭然外列而可見。若一于亢害，必至于敗亂，而生化之原由此大病矣。蓋生尅者，運

化大病。此段言運氣有生尅，而又有制化也。蓋五行之理，不獨貴于相生，而尤妙于相尅。有尅之者，以制其太過，則亢害者，可化爲和平，而盛衰之故，昭然外列而可見。若一于亢害，必至于敗亂，而生化之原由此大病矣。蓋生尅者，運

河間云：亢極而兼勝

己之化，乃言勝復，非承制也。全失經旨。歲會。相合，爲歲會。非位何如。曰：歲不與會也。則有過不及之氣矣。土運之歲，上見太陰。已丑己未歲，上謂司天。火運之歲，上見少陽。

運臨午。戊午歲，甲辰甲戌己丑己未歲。金運臨酉。乙酉歲，丙子歲。所謂歲會，氣之平也。天干之化運，與地支之主歲

歲會。失經旨。

戊寅戊申歲，少陰。戊子戊午歲。金運之歲，上見陽明。乙卯乙酉歲。木運之歲，上見厥陰。丁巳丁亥歲。水運之歲，上見太陽。丙辰丙戌歲。

天符。太一天符。

天之與會也。故曰天符。司天與運，氣相會。天符歲會何如。曰：太一天符之會也。天符歲會中之己丑己未戊午乙酉，乃天符歲會相同，又名太乙天符。

六氣分爲六步以主一歲自春木起至冬水終每步主六十日八十七期半氣交

出入升降

太一者。至尊無二之稱。即天元紀大論所謂三合爲治。一者天會。二者歲會。三者運會。其貴賤何如。曰。天符爲執法。歲位爲行令。太一天符爲貴人。

邪之中也。奈何。中執法者。其病速而危。中行令者。其病徐而持。中貴人者。其病暴而死。謂以太一

之日得病。六氣應五行之變何如。曰。位有終始。氣有初中。上下不同。求之亦異也。張註。位有終始者。謂厥陰風木主初氣。

君相二火主二氣三氣。太陰濕土主四氣。陽明燥金主五氣。太陽寒水主六氣。此主時之五行。守定位而不移者也。氣有初中者。謂加臨之六氣。始於地之初氣。而終於天之中氣也。上下不同者。謂客氣加于主氣。主氣主于下。應各不同也。求之

奈何。曰。天氣始于甲。地氣始于子。子甲相合。命曰歲立。從甲子歲始。推謹候其時。氣可與

期。先立其歲。以候其時。則言天者。求之本。風寒暑濕燥火。言地者。求之位。三陰三陽。五言人者。求之氣交。

何謂氣交。曰。上下之位。氣交之中。人之居也。故曰天樞之上。天氣主之。天樞之下。地氣主之。氣

交之分。人氣從之。萬物由之。此之謂也。天樞。謂勞穴。初中何也。初者地氣也。中者天氣也。王註。初

用事。則地氣上騰于太虛之內。氣之中。地主之。則天氣下降于有質之中。氣之升降。天地之更用也。升已而降。降者謂天。降已而升。升者謂

地。天氣下降。氣流于地。地氣上升。氣騰于天。故高下相召。升降相因。而變作矣。因是而有勝復之變。夫

物之生從于化。物之極由乎變。變化之相薄。成敗之所由也。故氣有往復。用有遲速。四者之有

而化而變。風之來也。化則正風生。變則邪風生。成敗倚伏生乎動。動而不已。則變作矣。出入廢則神機化滅。升

降息則氣立孤危。五常政大論。根于中者。命曰神機。神去則降息。根于外者。命曰氣立。氣止則化絕。故非出入則無以生長壯老。一非升降則

無以生長化收藏。是以升降出入。無器不有。有情無情。故器者。生化之宇。凡有形者。皆謂之器。以則分之。

生化息矣。人之生也有涯。故器散而分。則陽歸于天。陰反于地。而生化息矣。故無不出入。無不升降。化有小大。小物大期有遠近。小年大四

者之有。升降出入。而貴常守。反常則災害至矣。故曰。無形無患。道德中之粹語。此之謂也。曰。有不生不化乎。

與道合同。惟真人也。經以合道。真人為至。非神聖其孰能與于此。六微旨大論。

平氣不及太過

平氣何如而名。木曰敷和。火曰升明。土曰備化。金曰審平。水曰靜順。其不及奈何。木曰委和。火曰伏明。土曰卑監。金曰從革。水曰涸流。太過何謂。木曰發生。火曰赫曦。土曰敦阜。金曰堅成。水曰流衍。不恆其德。特已而凌犯他位。則所勝來復。所勝者必來復仇。政恆其理。則所勝同化。若不肆威刑。政理和恆。則勝已與已所勝者。皆同治化。由是言之。則對道與治道。亦有相會逆者矣。

五類盛衰

勝己。不可勝。司天在上。義勝己。不可勝。故制勝己。天制色。天虛。故制色之盛衰。地制形。地實。故制形之盛衰。五類衰盛。各隨其氣之所宜也。五類。毛羽介蟲鱗金。各隨無運之生。起以為成。耗也。

神機氣立

謂中根也。凡血氣之屬。中必有根。成耗之理。皆根于中。在人則兩腎中間。命門之元陽也。根于外者亦五。如五味五色之類。凡有生而無知者。故生化之別有五。氣五味五色五類五宜也。根于中者。命曰神機。神去則機息。稟乎天者。以神為主。神為機發之本。根于外者。命曰氣立。氣

六氣司治

止則化絕。稟于地者。以氣為主。氣為生化之原。故各有制。各有勝。各有生。各有成。故曰。不知年之所加。五運六氣之同異。主客勝負。不足以言生化也。五常政大論。氣之

六氣分治。司天地者。其至何如。曰。厥陰司天。其化以風。少陰司天。其化以熱。太陰司天。其化以濕。少陽司天。其化以火。陽明司天。其化以燥。太陽司天。其化以寒。以所臨藏位。命其病者也。王註。肝木位東方。心火位南方。脾土位中央及四維。肺金位西方。腎水位北方。是五藏定位。然五運御六氣所至。氣相得則和。不相得則病。故先以六氣所臨。後言五藏之病也。地化奈何。在泉地化。曰。司天同

胃脘當心而痛。胃土受病。上支兩脇。木盛肝病。兩咽不通。飲食不下。舌本強。脾脈過舌本。食則嘔。冷泄腹脹。溇泄。

瘕。脾不運而積。病本于脾。皆木勝而土病。衝陽絕。死不治。足背上動脈。少陰司天。壬午之熱淫所勝。民病胸中煩。

熱。隘乾。少陰火。右肱滿。肺主右皮膚痛。肺主皮膚。不得越而痛。寒熱咳喘。唾血血泄。火熾大軌衄。鼻流清涕曰軌。音求。鼻

為肺。咳。喘。濁色變。肺熱。甚則瘡瘍附腫。肺主皮膚。故瘡瘍。肺不通。通水道。故附腫。肩背臂膊。及缺盆中痛。肺脈所過。心痛。心脈上

肺臍。皆肺也。腹大滿。膨膨而喘咳。病本于肺。皆火盛。尺澤絕。死不治。肘內廉大紋中動脈。肺之氣也。太陰司天。丑未之濕

淫所勝。附腫。腎為土。不能行水。骨痛。皆木陰痺。陰痺者。按之不得。知。腰脊頭項痛。皆主腎時眩。下元不大便難。

腎病亡液。陰氣不用。不舉。饑不欲食。胃熱消穀。善飢。脾虛又不欲食。欬睡則有血。腎損。心如懸。水不濟病本于腎。皆土勝太谿

絕。死不治。足內後跟骨上。腎脈之氣也。少陽司天。寅申之火淫所勝。民病頭痛。發熱惡寒而瘧。少陽居半表半裏。故寒熱相并為瘧。熱上

皮膚痛。肺主皮色變黃赤。傳而為水。肺不能通調水道。少陽相火。衝心向上。水隨火溢。散于身面附腫。腹滿

仰息。泄注赤白。瘡瘍。熱傳肌欬唾血。煩心。煩出于肺。火剋金也。胸中熱。甚則軌衄。病本于肺。皆火勝天府絕。死

不治。腋下一寸。臂膊內廉。肺之氣也。陽明司天。卯酉之燥淫所勝。筋骨內變。民病左肱脇痛。肝居左。寒清于中。感而

瘧。瘧乃肝里之氣。大涼革候。欬。腹中鳴。皆無內注瀉驚漉。如鴨振名木斂生苑。木之生氣。不得暢達。故有下文諸症。心脇

暴痛。不可反側。隘乾面塵。腰痛。丈夫癩疝。婦人少腹痛。目昧皆瘍。瘡痊癰。病本于肝。皆金勝而木病。太

衝絕。死不治。足大指本節後一寸。動脈。肝之氣也。太陽司天。辰戌之寒淫所勝。血變于中。發為癰瘍。諸痛癢瘡。皆屬心火。民病厥心

痛。嘔血血泄軌衄。善悲。心主喜樂。不足則悲。時眩仆。運火炎烈。王註。若乘火運而炎烈。馬註。以時眩仆運為句。何必又加運字乎。胸腹

滿。手熱。心包脈行肘攣掖腫。心澹澹大動。水上凌胸脇胃脘不安。面赤目黃。善噫。心為噫乾。甚則色炁。

渴而欲飲。病本于心。皆水勝而神門絕。死不治。脈。心之氣也。身半以上。其氣三矣。天之

分也。天氣主之。身半以下。其氣三矣。地之分也。地氣主之。馬註。少陰君火應心。小腸。陽明燥金應肺。大腸。少陽相火應心。包三焦。為天之分。太陰濕土應脾。

胃。厥陰風木應肝。胆。太陽寒水應腎。膀胱。為地之分。昂按。天氣三。謂司天及左右二間氣也。地氣三。謂在泉及左右二間氣也。本篇後文云。初氣終三氣。天氣主之。四氣盡終氣。地氣主之。亦上下各三氣也。若大腸小腸皆在下部。何以能應身半以上之天。

以名命氣。以氣命處。而言其病。半所謂天樞也。天樞穴。在臍兩旁。為身上下之分。以厥陰陽明等氣與處。而言其屬某病也。故上勝而下俱病者。以地名之下。勝而上俱病者。以天名之。

王註。彼氣既勝。此未能復。行元正紀大論。上勝則天氣降而下。下勝則地氣逆而上是也。六所謂勝至。報氣屈伏而未發也。勝氣已至。而報復之。

至則不以天地異名。皆如復氣為法也。病有天地異名。而治勝復之法則無異。勝復之動。時有常乎。氣有必乎。曰。時

有常位。而氣無必也。時位有常。氣之變動雖定。初氣終三氣。天氣主之。勝之常也。司天主上。四氣終氣。地氣主

之。復之常也。在泉主下。歲。如上半年歲之木。有勝則復。無勝則否。所以氣不復已而勝何如。曰。勝至則復。無

常數也。衰乃止耳。王註。勝數則復數。勝其則復其。無有定數。至其衰謝。則勝復皆自止也。復已而勝。不復則害。此傷生也。有勝而不能復。是真氣傷敗。而生意

盡矣。言勝之不可無復也。復而反病何也。居非其位。不相得也。大復其勝。則主勝之。故反病也。王註。舍己宮觀。適

主不相得。得勝其後。故力極而復。主反勝之。反自病也。所謂火燥熱也。王註。少陽火也。陽明燥也。少陰熱也。少陰少陽在泉。為火居水位。陽明

反勝之。此正居非其位。氣不相得。大復其勝。則主反勝之。惟火燥熱三氣乃爾也。至真要大論。

天地之數。起于上而終于下。起于司天。終于在泉。歲半之前。天氣主之。大寒至小暑。司天主之。歲半之後。地氣主之。大暑

司天主前

有勝則復。不復則害。

牛歲在泉
主後半歲
歲氣為病

寒之在泉。上下交互。氣交主之。上下之中。又有互體。春氣始于下。秋氣始于上。夏氣始于中。由中而長。冬氣始于

標。由標而斂。于本。故至高之地。冬氣常在。至下之地。春氣常在。西北高燥故多寒。東南卑濕故常溫。五常政大論曰。崇高則陰氣治之。汙下則陽氣治之。厥

陰所至。俱主歲。氣言。為裏急。為支痛。支格而痛。為綆。急。然則弛。為脇痛嘔泄。木邪。病之常也。少陰所

至。為瘍疹。心火。身熱。為驚惑。惡寒戰慄譫妄。妄言妄見。皆心氣不足。為悲妄。皆心氣不足。為語笑。皆心火。病之常也。太

陰所至。為積飲否隔。濕土為病。為積滿。為中滿。脾土不運。霍亂吐下。中宮不和。為重附腫。濕勝。病之常也。少

陽所至。為噎膈。為瘡瘍。為驚躁。胆主驚。瞽昧暴病。皆火邪。為喉痺。相火。耳鳴嘔涌。為暴泄。火泄。暍。肉動。

癰。抽掣。暴死。皆火病也。病之常也。陽明所至。為浮虛。為軌。鼻流清涕。大腸病。尻。腎也。苦高切。陰股膝腠喘。音善。足

病。胃病。為脇痛皴揭。金燥。為軌噎。病之常也。太陽所至。為屈伸不利。為腰痛。腰行腰背項。故不利而痛。為寢

汗。夢中盜汗。表虛。瘕。項強直。乃屈伸不利而甚者。為流泄禁止。流泄。水。禁止。寒。病之常也。此段病形。分經并合。未依原文。因于文理無礙。用以便人觀覽也。氣高則高。

氣下則下。氣後則後。氣前則前。氣中則中。氣外則外。位之常也。王註。手陰陽位高。足陰陽位下。太陽行

少陽行身側。各隨其位。以言病象。故風勝則動。熱勝則腫。燥勝則乾。寒勝則浮。濕勝則濡泄。甚則水閉附腫。隨氣

所在。以言其變耳。變也。六氣勝復所在。以言病變也。六元正紀大論。

歲木太過。風氣流行。脾土受邪。民病飧泄。食減體重煩冤。腸鳴腹支滿。皆木盛。土。上應歲星。木盛則水

其則忽忽善怒。眩冒顛。頂。疾。反脇痛而吐甚。肝實自病。金來為母。復仇。木又制乎金也。上應太白星。金星光。明。歲火太過。炎

暑流行。金肺受邪。民病瘧。金火相戰。少氣。壯火食氣。欬喘。火氣乘肺。血溢。血出上。便。血泄。血出二。便。注下。火入大腸。而泄。噎燥

火炎肺耳聾。耳為腎竅。火盛則水衰。中熱。胸中。肩背熱。背者胸中之府。上應熒惑星。火星光。甚則胸中痛。脇支滿。脇痛膈

背肩脾間痛。兩臂內痛。皆心主經脈所過。藏氣。法時論言心病與此同。身熱骨痛。而為浸淫。玉機真藏論作身熱。膚痛。肺主皮膚。上應辰星。水星為母復仇。

歲土太過。雨濕流行。腎水受邪。民病腹痛。濕勝。清厥。足逆。意不樂。行。脾不運。體重。濕勝。煩冤。藏氣法時論。腎虛者。大小腹痛。上應鎮星。土星。甚則肌肉萎。土主肌。足萎不收。行善癇。脚下痛。足。胃脈在飲水飲。發中滿。

肝木受邪。民病兩脇下少腹痛。脾主四。腹滿溏泄。腸鳴反下甚。皆本經。上應歲星。木復仇而。歲金太過。燥氣流行。

肅殺而甚。則體重。肝主筋。筋。煩冤。胸痛引背。兩脇滿。且痛引少腹。玉機真藏論。肝脈不及。則。上應太白星。金星。甚則喘咳逆氣。肩背痛。尻陰股膝髀膕胫足皆病。火來復仇。而金反病。下部皆痛。母。上應

熒惑星。金星。收氣峻。生氣下。病反暴痛。肱脇不可反側。金盛刑。欬逆甚而血溢。肺金自。上應太白星。

歲水太過。寒氣流行。邪害心火。民病身熱煩心。躁悸。躁。煩甚也。悸。心動也。火。陰厥。陰盛。上中下

寒。外熱內。謔妄。見。妄言妄。心痛。上應辰星。水星。甚則腹大。脛腫喘欬。腎脈起足下。寢汗出憎風。陰盛。陽虛。藏氣

同。上應鎮星。土復仇而。濕氣。土。變物。病反腹滿。腸鳴溏瀉。食不化。土氣來復。反見脾病。渴而妄冒。脾不能行津液而

而妄。上應熒惑辰星。火星減耀。水星明望。按五運六氣。太過不及。勝復淫鬱。經文言之。至為詳悉。本集不能多錄。然大旨略同。故量取數段。可以繫其餘矣。歲運太過。畏星失

色。而兼其母。借母氣以。不及。則色兼其所不勝。為所凌侮。而兼其。色。氣交變大論。

木得金而伐。火得水而滅。土得木而達。昂按。木樹根于土。是土為生木之母。何以木反剋土乎。蓋土竭其膏液。以榮養乎木。若或剋之耳。使土而無木。則無花葉之蒨蒨。無果穀之成。

五行相剋。

熟。人民無所養。天地雖淡無章。不過頑然壘塊而已。土何利之有焉。木者。所以疎土之氣。又以成土之德也。故經文獨言達。而不同于伐滅。缺絕四條也。趙養葵曰。世人皆言木旺土。而余獨升木以培土。其有會于斯旨也歟。

金得火

而缺。水得土而絕。萬物盡然。不可勝竭。(寶命全形論)

審治第七 本篇盡出素問。未附靈樞一則。

病機十九條。

諸風掉眩。皆屬於肝。風木動搖。諸寒收引。皆屬於腎。寒性縮急。諸氣膹鬱。皆屬於肺。肺主氣。諸濕腫滿。皆屬

五藏五條。

于脾。脾不運。諸痛癢瘡。皆屬於心。瘡瘍皆屬心火。火微則癢。火甚則痛。諸厥固泄。皆屬於下。吳註。下謂腎也。兼水火之司。陰精水衰。則有熱厥。命門火衰。則

上下二條。

有寒厥。腎開竅于二陰。水衰火實。則二便不通而爲固。火衰水實。則二便不禁而爲泄。諸痿喘嘔。皆屬於上。上謂肺也。肺主氣。肺熱葉焦。則諸藏無所稟氣。故有肺痿。及筋脈骨肉諸痿。喘嘔亦屬上焦。

火五條。

諸熱瞀瘵。音茂。瞀亂抽掣。皆屬於火。諸禁。禁。鼓慄如喪神守。鼓慄如喪神守。皆屬於火。內熱而外反寒。蓋火性就燥。內熱既甚。衛外之陽。皆洩入內。故外反

熱四條。

也。諸逆衝上。皆屬於火。諸躁狂越。皆屬於火。諸病附腫。熱盛于內。水隨火溢。酸痛驚駭。皆屬於火。諸脹腹

大。皆屬於熱。熱壅于內爲熱脹。亦有寒鬱而生寒脹者。東垣曰。大抵熱脹少。寒脹多。故立中滿分消丸治熱脹。中滿分消湯治寒脹。諸病有聲。腸鳴。鼓之如鼓。皆屬於

熱。李士材曰。二病多有屬寒者。諸轉反戾。轉筋之類。水液渾濁。小便。皆屬於熱。諸嘔吐酸暴注下迫。火瀉裏急。皆屬於熱。諸

痺項強。皆屬於濕。濕其而兼風木之化。諸暴強直。皆屬於風。風性動急。一證相類。而一屬濕。一屬風。諸病水液澄徹清冷。吐瀉。皆屬

于寒。故大要曰。謹守病機。各司其屬。有者求之。或有熱有濕。或有風有寒。無者求之。或無水。或無火。盛者責之。

虛者責之。河間著原病式。用病機十九條。而未及十六字。似屬缺典。必先五勝。五行勝氣。疎其血氣。令其調達。而致和平。此之謂也。

此段次序稍易。以火從火。以熱從熱。用便觀覽。因于文義無害。故敢爾也。昂按。病機十九條。而火居其五。熱居其四。可見諸病火熱爲多。蓋風寒暑濕。皆能爲火爲熱也。宇宙間天地萬物。皆賴此陽火。以爲生發之本。若無此火。則天地或幾乎

濕風寒各一條。治要在此十六字。

六淫治法。

息矣。莊子所謂火傳不知其盡，而釋氏相宗，亦以煖與蠱並舉也。但平則為恩，亢則為害。生殺之機，互相倚伏。凡物皆然。故火能生人，而亦能殺人也。

諸氣在泉。

司天略同。稍有異者。詳本註中。經文在泉，每居司天之前。

風淫于內。治以辛涼。佐以苦甘。

舊本無甘字。司天有甘字。

以甘緩之。以辛散之。

金能勝木。故治以辛涼。辛過甚。恐傷氣。故佐以苦甘。苦勝辛。甘益氣也。

木性急。故甘以緩之。木喜條達。故辛以散之。司天多酸以瀉之。無辛散句。

熱淫于內。治以鹹寒。佐以甘苦。以酸收之。以苦發之。

水勝火。故治以鹹寒。甘勝酸。故治以苦發之。

佐之所以防其過也。心苦緩。故以酸收之。熱鬱于內。故以苦發之。司天無苦發句。

濕淫于內。治以苦熱。佐以酸淡。

司天作酸辛。又云濕上甚而熱。治以苦熱。佐以甘辛。以汗為故而止。以

苦燥之。以淡泄之。

苦熱能燥濕。酸水能制土。淡能利水。吳註。使酸而非淡。則味厚滋濕矣。泄。滲與汗也。

火淫于內。治以鹹冷。佐以苦辛。

司天作苦甘。相火畏火也。

故治以鹹冷。苦能泄。辛能散能潤。

以酸收之。以苦發之。

與治熱同。燥淫于內。治以苦溫。佐以甘辛。

司天作以辛。酸辛。以苦下之。金能勝火。故

治以苦溫。甘辛能潤燥。燥熱內結。以苦瀉之可也。

寒淫于內。治以甘熱。佐以苦辛。

司天作平以辛。熱。佐以甘苦。以鹹瀉之。以辛潤之。以苦堅

治勝復之大法。

之。土能制水。熱能勝寒。故治以甘熱。苦而辛。亦熱品也。傷寒內熱者。以鹹瀉之。腎苦燥。以辛潤之。腎欲堅。以苦堅之。

治諸勝復。寒者熱之。熱者寒之。溫者清之。清者溫之。散者收之。抑者散之。燥者潤之。急者緩之。堅者栗之。脆者堅之。衰者補之。

強者瀉之。各安其氣。必清必靜。則病氣衰去。歸其所宗。此治之大體也。

氣之勝也。微者隨之。甚者制之。氣之復也。和者平之。暴者溫之。皆隨勝氣。勝復之氣。安其屈伏。無問其數。以平為期。

此其道也。寒者熱之。熱者寒之。微者逆之。甚者從之。

王註。微者猶人火也。可以熨伏。可以水折。甚者猶龍火也。微則愈熨。當順其性而散之。按此與上文微者隨之。留者攻之。燥者濡之。急者緩之。散者收之。損者益之。逸者行之。驚者平之。上之吐之。下之瀉之。摩之浴之。薄之。劫之。開之發之。適事為故。何謂逆從。申明上文逆之從之二義。

曰。逆者正治。從者反治。以寒治熱。以熱治寒。逆病氣者。謂之正治。以寒治熱而佐以熱藥。以熱治寒而佐以寒藥。順病

者隨之。甚者制之。相反。而各有其妙。堅者削之。客者除之。勞者溫之。溫者。結者散之。留者攻之。燥者濡之。急者緩之。

散者收之。損者益之。逸者行之。驚者平之。上之吐之。下之瀉之。摩之浴之。薄之。劫之。開之發之。適事為故。何謂逆從。申明上文逆之從之二義。

正治。反治。

曰。逆者正治。從者反治。以寒治熱。以熱治寒。逆病氣者。謂之正治。以寒治熱而佐以熱藥。以熱治寒而佐以寒藥。順病

伏其所主
先其所因

氣者，謂從少從多，觀其事也。視病之輕重，為藥之多少。反治何謂？反治為治法之微，故再三辨誌。曰：熱因寒用，寒因熱用，塞因

塞用，通因通用，必伏其所主。病所主之而先其所因。法所因之其始則同，其終則異，可使破積，可使潰

堅，可使氣和，可使必已。王林註曰：熱因寒用者，如大寒內結，以熱攻除，寒甚格熱，熱不得前，則以熱藥冷服，下堅之後，冷體既消，熱性便發，情且不違，而致大益，是寒因寒用之例也。寒因熱用者，如大熱

在中，以寒攻治則不入，以熱攻治則病增，乃以寒藥熱服，入腹之後，熱氣既消，寒性遂行，情且協和，而病以減，是寒因熱用之例也。五常政大論：治熱以寒，通而行之，治寒以熱，涼而行之，即此義也。塞因塞用者，如下焦虛乏，中焦氣滯，服腹

滿盛，欲散滿則益虛其下，欲補下則滿其于中，病人告急，不救其虛，且攻其滿，藥入則減，藥過依然，故中滿下虛，其病益甚，不知疎啓其中，峻補其下，少服則資壅，多服則宜通，下虛既實，中滿自除，此塞因塞用也。通因通用者，如大熱內結，注瀉不止，以熱瀉之，結復未除，以寒下之，結散利止，此通因通用也。其積寒久瀉，以熱下之，同此法。平氣何如？曰：謹察陰陽所在而調之，以平為期。正

者正治，反者反治。王註：陰病陽不病，陽病陰不病，是為正病，則以寒治熱，以熱治寒，正治也。如陰位見陽脈，陽位見陰脈，是謂反病，則以寒治寒，以熱治熱，此反治也。論言治寒以

熱，治熱以寒，方士不能廢繩墨而更其道也。有病熱者，寒之而熱，有病寒者，熱之而寒，二者皆

在。新病復起。寒熱二症皆在，因服藥，奈何治？欲依標格，則病勢不除，若窮繩墨，則更無新法。曰：諸寒之而熱者，取之陰，熱之而寒

者，取之陽，所謂求其屬也。王註：胃益火之原，以消陰翳，壯水之主，以制陽光，故曰求其屬也。又曰：臟府之源，有寒熱溫涼之主，取心者不必齊以熱，取腎者不必齊以寒，但益心之陽，寒亦通行，強腎

之陰，熱之適可，觀斯之故，或治熱以熱，治寒以寒，萬舉萬全，孰知其意。服寒而反熱，服熱而反寒，其故何也？曰：治其旺氣，是以反也。氣當旺之時，而復補助之，馬註：或熱太過而水不生，故雖用寒藥，不治旺而然者，何也？曰：不治五味屬也。五味各有

久而增氣，五味入胃，久而增氣。夫五

味入胃，各歸其所喜攻，酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，鹹先入腎，久而增氣，助其

物化之常也。氣增而久，天之由也。久而增氣，王註云：如久服黃連苦參反熱之類，氣增不已，則藏有偏勝，偏勝則藏有偏絕，故致暴天，生氣通天論所謂味過于酸，肝氣以津，脾氣乃絕，即其義也。

方制君臣，何謂也？主病之謂君。主治是病者，為君藥。佐君之謂臣，應臣之謂使。佐應者，為臣使藥。非上下三

君臣佐使

此王註補
經文未及
處

五味入胃
久而增氣

君臣佐使

君臣奇偶

寒熱溫涼
反從其病

寒熱溫涼
衰之以屬

內外先後

五味之用

品之謂也。

神農製本草，以上藥一百二十品為君，中藥一百二十品為臣，下藥一百二十五品為佐使。

氣有多少。病有盛衰。治有緩急。方有大小。奈

何。曰。氣有高下。

馬註：司天在泉，觀下文補上治上二句，當屬上部下部。

病有遠近。

久病新病，位遠位近。

證有中外。

內傷外感。

治有輕重。

輕劑重劑。

適其

至所為故也。

治以適其所為節，如病高而治下，病遠而治近，病中而治外，病重而治輕，皆為藥病不相當也。

大要曰。君一臣二。奇之制也。君二臣四。偶

之制也。君二臣三。奇之制也。君二臣六。偶之制也。

王註：奇，古之單方，偶，古之複方。

故曰。近者奇之。遠者偶之。汗

者不以奇。下者不以偶。補上治上制以緩。

恐其下迫。

補下治下制以急。

恐其力微。

急則氣味厚。

用氣厚味厚之藥。

緩

則氣味薄。

用氣薄味薄之藥。

適其至所。此之謂也。是故平氣之道。近而奇偶。制小其服也。

心肺位近，或補或汗，宜小其服。

遠

而奇偶。制大其服也。

肝腎位遠，或補或下，宜大其服。

大則數少。小則數多。多則九之。

味多而分兩輕。

少則二之。

味少而分兩重。

奇

之不去則偶之。是謂重方。

即複方，不能少而奇，寧多而偶，所謂逆者正治也。

偶之不去則反佐以取之。所謂寒熱溫涼。反從

其病也。

馬註：取藥味之寒熱溫涼，反同于病之寒熱溫涼者，以佐之，乃因其性而利導之，所謂從者反治也。

病之中外何如。曰。調氣之方。必別陰陽。定其

中外。各守其鄉。內者內治。

陰經裏證。

外者外治。

陽經表證。

微者調之。其次平之。盛者奪之。汗者

者當作之。

下之。

寒熱溫涼。衰之以屬。隨其攸利。

王註：假如小寒之氣，溫以和之，大寒之氣，熱以取之，甚寒之氣，則下奪之，寒氣以取之，甚熱之氣，則下發之，發之不盡，則求其屬以衰之。

病之中外何如。曰。從內之外者調其內。

皆先治其本，後治其標。

從外之

內者治其外。從內之外而盛于外者。先調其內而後治其外。

從外之內而盛于內者。先治其外而後調其內。

中外不相及，則治主病。

中不出外，外不入中，則治其本病。

五味陰陽之用何如。辛甘發散為陽。酸

苦涌泄為陰。鹹味涌泄為陰。淡味滲泄為陽。

六者或收或散。或緩或急。

利小便，六者或收或散，或緩或急。

酸苦涌泄為陰。鹹味涌泄為陰。淡味滲泄為陽。

苦涌泄

涌吐下泄。

為陰。鹹味涌泄為陰。淡味滲泄為陽。

利小便。

六者或收或散。

辛甘發散為陽。

酸苦涌泄為陰。

鹹味涌泄為陰。

淡味滲泄為陽。

毒藥治病
無傷其正

奉于上故左寒而右涼。陰生于西而盛于北。故西涼而北寒。是以地有高下。氣有溫涼。高者氣寒。下者氣熱。故適寒

同病異治。

涼者脹。感陰寒而成服。之溫熱者瘡。感濕熱而生。下之則脹已汗之則瘡已。此腠理開閉之常。太少之異耳。

陰精所奉其人壽。陽精所降其人夭。西北之氣散而寒之。東南之氣收而溫之。所謂同病異治也。

王註。西北人腠理密而食熱。故宜收宜寒。東南人腠理疎而食冷。故宜收宜溫。吳註。西北氣寒。寒固于外。則熱鬱于內。故宜散其外寒。清其內熱。東南氣熱。熱則氣泄于外。寒生于內。故宜收其外泄。溫其內寒。是以有病同而治異者。蓋天氣與地宜不同也。故曰。氣寒氣涼。治以寒涼。行水漬之。藥治其內。湯漬其外。氣溫氣熱。治以溫熱。二義解者俱欠明確。豈即上文所謂西北散而寒之。東南

收而溫之之意乎。強其內守。必同其氣。即氣寒氣涼。治以寒涼之義。可使平也。假者反之。或有反此為治者。乃假借之。以為反治也。五常政大論。

五鬱治法。
木鬱達之。宜吐。火鬱發之。升散。土鬱奪之。瀉下。金鬱泄之。利小便。水鬱折之。制其衝。然調其氣。過者

折之。以其畏也。所謂瀉之。過。太過也。折之以其所畏。即瀉之是也。王註。必折其鬱氣。先資其化源。如寒水

司天。則火受鬱。火失其養。則資其水也。抑其運氣。主運勝。扶其不勝。無使過暴。而生其疾。論言熱無犯熱。寒無犯寒。

時熱病熱。無犯熱藥。時寒病寒。無犯寒藥。余欲不遠寒。不遠熱。奈何。曰。發表不遠熱。攻裏不遠寒。吳註。發表利用熱。夏月發

冬月攻裏。不遠寒也。熱無犯熱。寒無犯寒。及勝其主則可犯。以平為期。而不可過。是謂邪氣反勝者。邪氣勝主

氣。如夏應熱。而反寒甚。則可以熱犯熱。餘準此。故曰。無失天信。無逆氣宜。無翼其勝。無贊其復。是謂至治。吳註。天信。春溫夏

治溫以清。治熱以寒也。翼勝贊復。禁助邪也。婦人重身。源經。毒之何如。可用毒。曰。有故無殞。亦無殞也。有故。如下文大積大聚是

病當之。故母與胎。皆無忌也。其故何謂也。大積大聚。其可犯也。衰其大半而止。過者死。積聚。必須攻以毒藥。太過則

胎。皆無忌也。有其在標。而求之于標。有其在本。而求之于本。有其在本。而求之于標。有其在標。而求之于本。

故治有取標而得者。有取本而得者。有逆取而得者。有從取而得者。治反為逆。治得為從。小大

治無治本。

脈弱以滑。
是有胃氣。

不利。

謂二便。便有便字。

治其標。小大利。治其本。病發而有餘。本而標之。先治其本。後治其標。病發而不

足。標而本之。先治其標。後治其本。謹察間甚。以意調之。

（標本病傳論）

凡治病。察其形氣色澤。脈之盛衰。病之新故。乃治之。無後其時。形氣相得。

形盛氣盛。形虛氣虛。

謂之可治。

色澤以浮。謂之易已。脈從四時。謂之可治。春弦。夏鉤。秋浮。冬營。脈弱以滑。是有胃氣。謂之易治。取之以時。

合于時令。又勿後時。形氣相失。謂之難治。形盛氣虛。形虛氣盛。色夭不澤。謂之難已。脈實以堅。邪盛。謂之益甚。脈逆四時。

爲不可治。所謂逆四時者。春得肺脈。夏得腎脈。秋得心脈。冬得脾脈。皆五行相尅。其至皆懸絕沉澁者。

命曰逆四時。（玉機真藏論）

善治者治皮毛。邪在表而淺。其次治肌膚。其次治筋脈。其次治六府。其次治五藏。治五藏者。半死半生

也。邪入裏。則深且重矣。故天之邪氣感。六氣八風。則害人五藏。水穀之寒熱感。飲食不節。寒熱失時。則害于六府。地之濕氣

感。則害皮肉筋脈。濕自下受。先入皮肉。濕流關節。則傷筋脈。善診者。察色按脈。先別陰陽。脈症聲色。各有陰陽。審清濁而知部分。

藏府有病。皆形于身而分部。可以觀氣色而得之。視喘息。聽音聲。而知所苦。觀權衡規矩。而知病所主。言脈春應中規。夏應中矩。秋應中衡。冬應中權。

按尺寸。觀浮沉滑澁。而知病所生。以治無過。以診則不失矣。故曰。病之始起也。可刺而已。其盛。

可待衰而已。故因其輕而揚之。汗而散之。不使傳變。因其重而減之。病之重者。藥難猝去。當以漸而減之。即表其牛之意。因其衰而彰之。

正氣偏衰。濟而彰之。形不足者。溫之以氣。精不足者。補之以味。氣以養陽。味以養陰。二句即彰之之義。其高者。因而越之。吐之。其

下者。引而竭之。利其二便。中滿者。瀉之于內。實滿者。以下藥瀉之。虛滿者。泄之。即所以瀉之。其有邪者。瀉形以爲汗。如布帛被煎湯。液以蒸浴之。

陽病治陰

汗難出者 其在皮者。汗而發之。其慄悍者。按而收之。按摩收其實者。散而瀉之。表實散之陽病治陰。

陰病治陽。王註。即本篇從陰引陽。從陽引陰。以右定其血氣。各守其鄉。血實宜決之。行之氣虛宜掣引

之。導其清虛。陰陽虛象大論。

毒藥攻邪。攻邪則用毒藥。蘇子瞻曰。藥能治病。不能養人。食能養人。不能治病。五穀爲養。稻麻豆五果爲助。棗杏桃五畜爲益。牛羊犬五菜爲

充。氣味合而服之。以補益精氣。此五者。有辛酸甘苦鹹。前五物。應五各有所利。或散。辛或

收。酸或緩。甘或急。苦或堅。苦或栗。酸四時五藏。病隨五味所宜也。肝苦急。肝者。怒生之氣。又血燥則肝急。

急食甘以緩之。心苦緩。緩爲心虛。則神氣散逸。急食酸以收之。脾苦濕。濕則不急食苦以燥之。肺苦氣上逆。

急食苦以泄之。腎苦燥。腎附枯則燥。急食辛以潤之。開腠理。致津液。通氣也。三語有專主辛潤解者。昂謂當通結上文。

肝欲散。急食辛以散之。用辛補之。酸瀉之。木喜條達。故以散爲補。收爲瀉。心欲栗。火藏炎燥。急食鹹以栗之。用鹹補

之。甘瀉之。心屬火。鹹瀉水。水能尅火而云補者。取既濟之義也。心苦緩。故以甘爲瀉。脾欲緩。土德和緩。急食甘以緩之。用苦瀉之。甘補之。肺欲收。

急食酸以收之。用酸補之。辛瀉之。辛散酸收。堅固之。則無急食苦以堅之。用苦補之。苦能堅鹹瀉

之。鹹能堅。能瀉津。故云瀉。然鹹爲腎本味。故補腎藥用鹹爲引。五藏生

五味所禁。辛走氣。氣病無多食辛。氣病五味論。辛入胃。其氣入于上焦。上焦者。受氣鹹走血。津血病無

多食鹹。鹹補曰。血與鹹相得則凝。凝則胃中汁注之。注苦走骨。骨病無多食苦。甘走肉。肉病無多食甘。骨得

酸走筋。筋病無多食酸。酸補曰。酸氣潤以收。筋脈得酸則縮。約而不通。水瀉

五味所禁
走而曰苦
走血鹹走
骨與此不
同。

明五氣
論)

五味所傷。

多食鹹。則脈凝泣。澹。合脈。水尅火。而變色。脈。即血也。心。多食苦。則皮槁而毛拔。肺合皮毛。火尅金。多食辛。則筋急而

爪枯。肝合筋。肝喜酸。故辛能補肝。惟多則爲害。按多食酸則肉胝癢而唇揭。脾合肉。其華在唇。木尅土。胝。音支。皮厚也。多食甘則骨

痛而髮落。腎合骨。其華在髮。土剋水。此五味之所傷也。（五藏生成論）

五味偏勝

陰之所生。本在五味。陰。味能養。陰之五宮。傷在五味。味過于酸。肝氣以津。津。酸能生。脾氣乃絕。土。木尅。味過

于鹹。大骨氣勞。短肌。鹹入骨。能軟筋骨。心氣抑。本尅火。論又云。味過于甘。心氣喘滿。甘性留滯。色黑。腎氣不

衡。平也。尅水。土味過于苦。脾氣不濡。胃氣乃厚。苦能燥脾而厚胃。火生土也。王註同。字。已覺欠理。而治之役用并連苦劑。不自相矛盾乎。馬註。厚字解作腹。味過于辛。

筋脈沮弛。精神乃央。新校正。央。喚也。古文通用。言其害而不及其利也。味苦。言其利而未及其害也。馬註。解作中央。尤覺欠理。昂按。生氣

通論

石藥發癩。
石藥發癩。
熱中消中。多飲數溲爲熱中。多食數溲爲消中。
不可服高。膏同。
梁。肥甘之味。
芳草。辛香之品。
石藥。英乳之類。
石藥發癩。癩同。
芳草發狂。

夫芳草之氣美。石藥之氣悍。二者其氣急疾堅勁。失熱氣慄悍。藥氣亦然。內熱既盛。藥復助之。一

者相遇。恐內傷脾。（腹中

凡刺之法。必候日月星辰。四時八正。八節正氣。以候八風。之氣。氣定乃刺之。是故天溫日明。則人血淖液。

而衛氣浮。故血易瀉。氣易行。天寒日陰。則人血凝泣。而衛氣沉。月始生。則血氣始精。衛氣始行。

月郭滿。月之四圍爲郭。則血氣實。肌肉堅。月郭空。則肌肉減。經絡虛。衛氣去。形獨居。是以天寒無刺。天

血氣隨月

五藥發精
芳華發壯

夫芳草之氣美。石藥之氣悍。二者其氣急疾堅勁。失熱氣慄悍。藥氣亦然。內熱既盛。藥復助之。一

者相遇。恐內傷脾。（腹中

凡刺之法。必候日月星辰。四時八正。八節正氣。以候八風。之氣。氣定乃刺之。是故天溫日明。則人血淖液。

而衛氣浮。故血易瀉。氣易行。天寒日陰。則人血凝泣。而衛氣沉。月始生。則血氣始精。衛氣始行。

月郭滿。月之四圍爲郭。則血氣實。肌肉堅。月郭空。則肌肉減。經絡虛。衛氣去。形獨居。是以天寒無刺。天

聖人治未病。

溫無凝。血津而氣易行。月生無瀉。月滿無補。月郭空無治。是謂得時而調之。此言刺法。然人身血氣如是。不可不知。八正神明論。

聖人不治已病。治未病。不治已亂。治未亂。夫病已成而後藥之。亂已成而後治之。譬猶渴而穿

井。閤而鑄兵。一作不亦晚乎。四氣調神大論。

拘于鬼神者。不可與言至德。惡于針石者。不可與言至巧。病不許治者。病必不治。治之無功矣。

病不許治。即病證也。五藏別論。

五奪不可

【靈】形肉已奪。是一奪也。大奪血之後。是二奪也。大汗出之後。是三奪也。大泄之後。是四奪也。新產及大血之後。是五奪也。此皆不可瀉。五禁。

生死第八

五藏逆行。故死。

【素】五藏受氣。病氣。于其所生。我所生。傳之于其所勝。我所尅。氣舍于其所生。生我者。經曰。至其所生而持。死于其所

不勝。尅我者。病之且死。必先傳行。至其所不勝。病乃死。此言氣之逆行也。故死。五藏順行。則生。肝受氣于心。

我生者。子反乘其母。故爲逆行。傳之于脾。我尅者。木尅土。氣舍于腎。生我者。水生木。然脾傳腎。爲土尅水。至肺而死。尅我者。金尅木。下同。心受氣于脾。傳

之于肺。氣舍于肝。至腎而死。脾受氣于肺。傳之于腎。氣舍于心。至肝而死。肺受氣于腎。傳之于肝。氣舍于脾。至心而死。腎受氣于肝。傳之于心。氣舍于肺。至脾而死。此皆逆死也。逆行。一日一

五實死。五

夜五分之。此所以占死生之早暮也。朝甲乙寅卯。豐丙丁巳午。四季戊己辰戌丑未。哺庚辛申酉。夜壬癸亥子。甲乙經生半作者。王氏改者作生。五實死。五虛

五藏失守者死。

死。脈盛。心實。皮熱。肺實。腹脹。脾實。前後不通。腎實。悶瞢。肝實。此謂五實。脈細。心虛。皮寒。肺虛。氣

少。肝虛。泄利前後。腎虛。飲食不入。脾虛。此謂五虛。其時有生者何也。漿粥入胃。泄注止。則虛者

活。身汗得後利。則實者活。此其候也。大骨枯槁。腎衰。大肉陷下。脾衰。胸中氣滿。喘息不便。

肺衰。其氣動形。氣不相續。遠求報氣。期六月死。真藏脈見。乃與之期日。死日。急虛身中卒至。邪中

于身。五藏絕閉。脈道不通。氣不往來。譬于墮溺。不可為期。舉死之候。與墮溺同。毛髮真藏驗。

五藏失守者死。

【素】五藏者中之守也。下。五神安守之所。中藏盛滿。氣勝傷恐者。聲如從室中言。是中氣之濕也。腹中氣盛。肺

藏充滿。氣勝急高。傷于憂恐。故聲不發揚。濕土則腎則恐。言而微。終日乃復言者。此奪氣也。氣不相續。衣被不斂。言語善惡。不避親

疎者。此神明之亂也。倉廩不藏者。是門戶不要也。倉廩。脾胃也。胃之下口為門。大小腸之交為閘門。肛門為魄門。水泉不止者。是膀

五府失強者死。

胱不藏也。得守者生。失守者死。夫五藏者。身之強也。頭者。精明之府。頭傾視深。精神將奪矣。

背者。胸中之府。藏府之命。皆屬于背。背曲肩隨。府將壞矣。腰者。腎之府。轉搖不能。腎將憊矣。膝者。筋之府。

屈伸不能。行則僂附。筋將憊矣。骨者。髓之府。不能久立。行則振掉。骨將憊矣。得強則生。失強則

五色

死。夫精明五色者。氣之華也。赤欲如帛裹朱。不欲如赭。白欲如鵝羽。不欲如鹽。青欲如蒼碧

之澤。不欲如藍。黃欲如羅裏雄黃。不欲如黃土。黑欲如重漆色。不欲如地蒼。五色精微象見矣。

其壽不久也。（脈要精微論）

五色生。

【素】色見青如草茲。滋。者死。黃如枳實者死。黑如炁。炁。音。黃。燄。者死。赤如衃血。衃。音。血。凝。者死。白如枯

六經病終
見症

骨者死。此五色之見死也。青如翠羽者生。赤如雞冠者生。黃如蟹腹者生。白如豕膏者生。黑如烏羽者生。此五色之見生也。（五藏生成論）

【素】太陽之脈其終也戴眼。上視。

反折。身反向後。

瘈瘲。音熾縱。手足抽掣也。

足太陽起目內眥。上額交頤。下循肩。腋脊抵腰。手太陽交肩髃項。至目銳眥。故戴眼反折。足

太陽起于足。手太陽起于手。故瘈瘲。

其色白。絕汗乃出。如珠不流。

出則死矣。小腸主液。膀胱者。津液藏焉。津液外脫。則血內亡。靈樞曰。陰陽相離。則腠理發泄。絕汗乃出。

少陽

終者耳聾。手足少陽脈皆入耳。

百節皆縱。甲本主筋。筋癰故縱。

目環絕系。絕系一日半死。手足少陽脈皆至目銳眥。故環視。目系屬心。未絕則正視。已絕則環視矣。

色先青。白乃死矣。金尅木。陽明終者。口目動作。手陽明俠口交人中。足陽明起鼻。上齒。故先青。白乃死矣。

陽明終者。口目動作。

明俠口環唇。繫目系。

善驚妄言。

足陽明胃病。開木舌而驚。驚者不避親疎。

色黃。

其上下經盛。不仁則終矣。陽明主肌肉。不仁為肉絕。

少陰終者。面黑。心之華在面。黑為腎色。

齒長而垢。

腎主骨。齒者骨之餘。牙齦宜露。故長。

腹

脹閉。上下不通而終矣。腎開竅于二陰。下閉故上脹。如是則心腎不交。上下否隔而死矣。

太陰終者。腹脹閉。不得息。善噫善嘔。嘔則逆。

逆則面赤。不逆則上下不通。不通則面黑。皮毛焦而終矣。吳註。足太陰脾。主行氣于三陰。手太陰肺。主治節而降下。二經病則升降之令不行。故腹閉。

升降難。故不得息。而噫嘔以通之。若不噫逆。則上下不通。土實尅木。故而黑。肺主皮毛。故焦。

厥陰終者。中熱噤乾。善溺心煩。甚則舌卷。卵上縮而終。

手厥陰心包脈起胸中。屬心包。足厥陰肝脈。循喉嚨。入頤頰。故中熱。噤乾而心煩。肝脈環陰器。故善溺。其則囊縮而舌卷也。舌為心苗。靈樞經脈篇。肝者。筋之合。筋者。聚于陰器而脈終于舌本。診要經終篇。靈樞經始篇。皆與此同。

【素】脈不往來者死。皮膚着者死。血液枯。腫子高者。太陽不足。戴眼者。太陽已絕。此決死生之要也。（三部九候論）

【靈】手太陰氣絕。則皮毛焦。太陰者。行氣溫于皮毛者也。故氣不榮則皮毛焦。皮毛焦則津液去皮節。津液去皮節者。則爪枯毛折。毛折者。則毛先死。丙篤丁死。火勝金也。手少陰氣絕

六經絕症。

病死于相
尅之日

三虛三實

心。則脈不通。脈不通則血不流。血不流則髮色不澤。故其面黑如漆柴者。血先死。壬篤癸死。水

勝火也。足太陰氣絕者。脾則脈血不榮肌肉。唇舌者肌肉之本也。脈不榮則肌肉軟。肌肉軟

則舌萎。人中滿。人中滿則唇反。唇反者肉先死。甲篤乙死。木勝土也。足少陰氣絕。腎則骨枯。

少陰者冬脈也。伏行而濡骨髓者也。故骨不濡則肉不能着也。骨肉不相親則肉軟却。肉軟却

故齒長而垢。髮無澤。髮無澤者骨先死。戊篤己死。土勝水也。足厥陰氣絕則筋絕。厥陰者肝脈

也。肝者筋之合也。筋者聚于陰氣。當作而脈絡于舌本也。故脈弗榮則筋急。筋急則引舌與卵。

故唇青舌卷卵縮則筋先死。庚篤辛死。金勝木也。五陰氣俱絕則目系轉。轉則目連。五陰屬五藏。目受五藏之傳

精目運者。為志先死。志先死則遠一日半死矣。六陽氣絕。六府則陰與陽相離。離則腠理發

泄。絕汗乃出。如珠不流故旦占夕死。夕占旦死。（經脈篇）

【素】肝見庚辛死。心見壬癸死。脾見甲乙死。肺見丙丁死。腎見戊己死。五行相尅。死是謂真藏見。

皆死。（平人氣象論）

【靈】三虛者。其死暴疾也。得三實者。邪不能傷人也。年盛。月滿。時和。乘年之衰。歲氣不足。則外邪凌之。如火

則外有風。逢月之空。本經曰。月滿則海水西盛。人氣血虛。其衛氣去。形獨居。肌肉減。皮膚縱。腠理開。遇賊風則其入深。其病人也卒暴。

失時之和。如夏應熱而反寒。冬應寒而反溫。因為賊風所傷。本經九宮八風篇。有大弱風。謀風。剛風。折風。大剛風。凶。是謂三

虛。素問至真要大論。乘年之虛。則邪甚也。失時之和。亦邪甚也。遇月之空。亦邪甚也。重感于邪。則病危矣。（歲時篇）

雜論第九

【素】上古之人其知道者法于陰陽和于術數養生之法。飲食有節起居有常。不妄作勞。故能形與

神俱。神去其形則死。而盡終其天年。度百歲乃去。今時之人不然也。以酒爲漿。以妄爲常。醉以入房。以

欲竭其精。以耗散其真。不知持滿。持滿之意。恐不時御神。務快其心。逆于生樂。縱嗜欲之心。逆生養之樂。起居無節。

故半百而衰也。夫上古聖人之教下也。皆謂之虛邪賊風。避之有時。恬淡虛無。真氣從之。即老氏

象。查冥有精之義。精神內守。病安從來。女子七七歲。王註。老陽之數窮于九。女子腎氣盛。齒更髮長。腎主骨。爲精

骨之餘。髮二七而天癸至。經水屬北。方壬癸。任脈通。太衝脈盛。月事以時下。故有子。衛爲血海。任主胞胎。一經相

其行有常。故曰經水。亦曰月水。經期則有病。男子衛任脈盛。則上榮而生髮。女子衛任脈盛。則下行而爲月水。故無髮也。三七腎氣平均。故真牙生而長極。牙之最後生者。至

此而止。四七筋骨堅。髮長極。身體盛壯。五七陽明脈衰。面始焦。髮始墮。足陽明之脈起于鼻。交頰中。下循鼻

承漿。却循頤後出大迎。循頰車。上耳前。過客主人。循髮際。至額顙手陽六七三陽脈衰于上。面皆焦。髮始白。明之脈上頸貫頰。入下齒中。還出俠口。二脈皆營于面。衰則面焦。髮動。

三陽之脈。俱上頭面。七七任脈虛。太衝脈衰少。天癸竭。地道不通。至此而經水斷。故形壞而無子也。女子氣自血不

也。丈夫八歲。王註。老陰之數盡于十。男子爲少陽。故以少腎氣實。髮長齒更。二八腎氣盛。天癸至。陰精

氣溢瀉。陰陽和。故能有子。三八腎氣平均。筋骨勁強。故真牙生而長極。四八筋骨隆盛。肌肉滿

壯。五八腎氣衰。髮墮齒槁。六八陽氣衰竭于上。面焦。髮鬢頒白。七八肝氣衰。筋不能動。天癸竭。

女子七七

男以八八

四氣調神

精少。腎藏衰。形體皆極。八八則齒髮去。卦氣已盡。腎者主水。受五藏六府之精而藏之。故五藏盛。乃能瀉。今五藏皆衰。筋骨解墮。天癸盡矣。故髮鬢白。身體重。行步不正。而無子耳。有其年已老。而有子者何也。此其天壽過度。氣脈常通。而腎氣有餘也。此雖有子。男不過盡八八。女不過盡七七。而天地之精氣皆竭矣。王註：生子之壽。不過此數。馬云非也。上古天真論。

【素】春三月。此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。天地交。萬物通。夜臥早起。廣步于庭。被髮緩形。以使志生。生而勿殺。予而勿奪。賞而勿罰。此春氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。夏為寒變。奉長者少。火

木子。寒濕則木不能生。火。無以奉夏長之令。夏三月。此謂蕃秀。天地氣交。萬物華實。夜臥早起。無厭于日。厭。足也。無過行日中而傷暑。與冬必待日。

光相反。使志無怒。使華英成秀。使氣得泄。若所愛在外。順陽而主外。此夏氣之應。養長之道也。逆之則傷

心。秋為痠瘡。奉收者少。無氣以奉秋收之令。冬至重病。水又尅火。秋三月。此謂容平。萬物容狀平定。天氣以急。地氣以明。

早臥早起。與雞俱興。使志安寧。以緩秋刑。收斂神氣。使秋氣平。無外其志。使肺氣清。此秋氣之

應。養收之道也。逆之則傷肺。冬為殭泄。奉藏者少。無氣以奉冬藏之令。冬三月。此謂閉藏。水冰地坼。無擾

乎陽。陽氣潛藏。早臥晚起。必待日光。使氣若伏若匿。若有私意。若已有得。與夏正反。去寒就溫。無泄皮膚。

使氣亟奪。戒勿妄汗。致泄陽氣。此冬氣之應。養藏之道也。逆之則傷腎。春為痿厥。奉生者少。無氣以奉春生之令。四氣調神大論。

【素】天食人以五氣。吳註：五氣非獨臊焦香腐腥也。風寒暑濕燥。分主五藏。受之而不亢不害。則皆養人矣。地食人以五味。五氣入鼻。鼻受無形之天氣。藏于

心肺。上使五色修明。音聲能彰。心榮顏色。肺發音聲。五味入口。口受有形之地氣。藏于腸胃。味有所藏。以養五氣。氣和

天氣地味

泣。

唾。泣。

溺。沫。汗。液。津。

而生。津液相成。神乃自生。（後精生神。六節藏象論）

【靈】水穀入于口。輸于腸胃。其液別爲五。天寒衣薄則爲溺與氣。（前溺後氣）天熱衣厚則爲汗。悲哀

氣并則爲泣。中熱胃緩則爲唾。邪氣內逆則氣爲之閉塞而不行。則爲水脹。願聞其道。曰。水穀

皆入于口。其味有五。各注其海。（分注五藏）津液各走其道。故三焦出氣。（宗氣出上焦。營氣出中焦。衛氣出下焦）以溫肌肉。充

皮膚。爲其津。其流而不行者爲液。天暑衣厚則腠理開。故汗出。寒留于分肉之間。聚沫則爲痛。

天寒則腠理閉。氣濕不行。（不行于肌表。故下流爲溺）水下流于膀胱則爲溺與氣。五藏六府。心爲之主。耳爲之

聽。目爲之候。肺爲之相。肝爲之將。脾爲之衛。腎爲之主外。（腎爲作強之官。師傳精。腎者主爲外。使之遠聽視。耳好惡。以知其性）故五藏

六府之津液。盡上滲于目。心悲氣并則心系急。心系急則肺舉。肺舉則液上溢。夫心系與肺。不

能常舉。乍上乍下。故欬而泣出矣。中熱則胃中消穀。消穀則蟲上下作。腸胃充郭。（寬意）故胃緩。

胃緩則氣逆。故唾出。（五藏津液別論）

【素】問不知水所從生。涕所從出也。曰。夫心者。五藏之專精也。（五藏各有其精。而心專之）目者。其竅也。（目爲肝竅。然

能辨別事物。故又爲心竅）華色者。其榮也。是以人之有德也。則氣和于目。有亡。憂知于色。是以悲哀則泣下。泣

下水所由生。水宗者。積水也。積水者。至陰也。至陰者。腎之精也。宗精之水。所以不出者。精持之

也。輔之裏之。故水不行也。夫水之精爲志。火之精爲神。水火相感。神志俱悲。是以目之水生也。

故諺言曰。心悲名曰志悲。志與心精。共湊于目也。泣涕者腦也。腦者陰也。髓者骨之充也。故腦

腦滲為涕。

滲為涕。志者骨之主也。是以水流而涕從之者。其行類也。腦為髓海。與腎流通。夫泣不出者。哭不悲也。不

泣者。神不慈也。神不慈則志不悲。陰陽相持。泣安能獨來。夫志悲者。惋。惋則冲陰。冲陰則志去

目。志去則神不守精。精神去目。涕泣出也。且子獨不誦夫經言乎。厥則目無所見。夫人厥則陽

氣并于上。陰氣并于下。陽并于上則火獨光也。陰并于下則足寒。足寒則脹也。夫一水不勝五

火。五藏之火。故目眇眇。是以衝風泣下而不止。夫風之中目也。陽氣內守于精。是火氣燔目。故見風

則泣下也。內有火氣。外衝于風。夫火疾風生。乃能雨。此之類也。（解精微）

婦人無髮。

【經】婦人無髮者。無血氣乎。曰。衝脈任脈皆起于胞中。上循背裏。此又言衝任行背。按素問骨空論。言任脈循腹裏。上關元。衝脈俠臍。上行至

胸中而散。督脈貫脊。然三脈同氣。經文多有參錯言者。為經絡之海。其浮而外者。循腹右上行。會于咽喉。別而絡唇口。血氣盛

則充膚熱肉。血獨盛則澹滲皮膚。生毫毛。今婦人之生。有餘于氣。不足于血。以其數脫血也。衝

宦者無類。

任之脈。不榮口唇。故鬚不生焉。士人有傷于陰。陰氣絕而不起。然其鬚不去。宦者獨去。何也。

天宦無類。

曰。宦者去其宗筋。陰器。傷其衝脈。血瀉不復。皮膚內結。唇口不榮。故鬚不生。其有天宦者。天生陽氣

不能未嘗被傷。不脫于血。然其鬚不生。其故何也。曰。此天之所不足也。其任衝不盛。宗筋不

成。有氣無血。唇口不榮。故鬚不生。（五音五味篇）

宋葛洪遺著

成仙秘方五十種

補筆署



成仙秘方序

吾葛氏世多隱逸神仙之術代多其傳自先世孝先公葛玄得左慈九丹液仙經後其事益著時人號為葛仙翁後其術傳之鄭隱迨晉關內侯稚川公聞隱得其祖孝先公鍊丹秘術乃就鄭學悉得其法著抱朴子一書言神仙非虛妄人能服氣養神製鍊丹藥可得仙道於是神仙之說其事愈真而學之者亦益眾無如輾轉相傳往往不得其秘而中輟迄宋時玉蟾公長庚得稚川公之秘術隱武夷山號海瓊子神異甚多詔封紫清明道真人厥後元明清三朝雖隱

逸有人欬吾族人口日繁農工商學參雜其間遷徙
無定鍊丹真傳類多失散無從稽攷髮軍之亂先曾
祖奔走避難於廢禪破麓中得先世遺傳鍊丹秘術
五十種携歸後謹敬寶藏未嘗輕易示人今予得之
因恐歲月淹久行將再成廣陵之散爰錄以付刊以
期同登仁壽之域云

辛酉九秋之月南隱山人葛雲夢謹識

成仙秘方目錄

食雲母之秘方

食玉之秘方

食丹砂之秘方

食胡麻之秘方

食松實之秘方

食菌桂竹瀝及龜腦之秘方

食白茯苓之秘方

食桃膠之秘方

杏金丹之秘方

食雄黃栢子仁松子仁之秘方

山仙秘方

驅凶就吉之秘方

通神見鬼之秘方

服蒼朮之秘方

水火不避之秘方

食遠志之秘方

延壽百年之秘方

安期生芍藥鍊服之秘方

羊公食黃精之秘方

食枸杞葉之秘方

食天門冬之秘方

食何首烏之秘方

食松脂之秘方

食松葉之秘方

食菟絲子之秘方

飲枸杞地黃之秘方

食菊花之秘方

服地黃之秘方

耐飢不餓之秘方

吸鹿血之秘方

食蒺藜之秘方

紫河車之秘方

立起癆病之秘方

月仙集
太乙丹之秘方

天靈靈丸之秘方

仙家酒之秘方

返老還童之秘方

甘菊丸之秘方

服姜糖之秘方

服石蓮之秘方

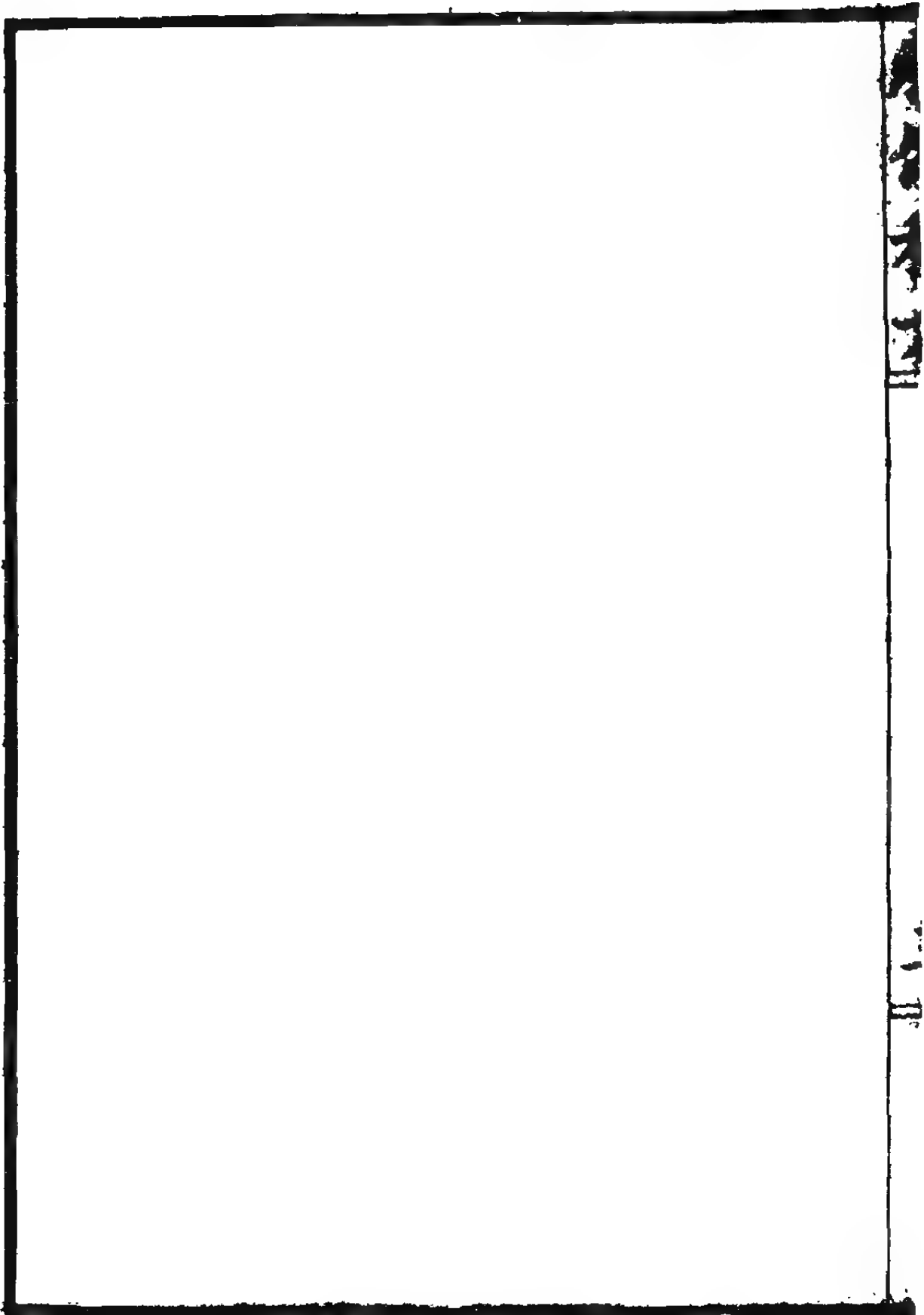
食栢實之秘方

四聖不老丹之秘方

返老神仙丹之秘方

食甘露之秘方

製神仙茶之秘方
製神仙酒之秘方
製仙人菜之秘方
製仙人飯之秘方
長生之總秘術



成仙秘方

食雲母之秘方

古有服鍊雲母一法。服之五十日。諸病離軀。悅澤不老。耐寒暑而成神仙。服之五年。能使鬼神。其術不可思議矣。法以上白雲母十斤。以露水四斗作湯。分半淘洗一次。又以露水一斗作湯。納芒硝五斤。木器中全漬二十日。取出絹袋盛好。勿見風日。懸屋上令燥。以鹿皮為囊揉之。從旦至午篩淨復揉。得好粉二斗餘者棄之。以粉二斗。納崖蜜四升。攪糊入竹筒內。薄削封口。漆固之。埋北垣南屋下。入地六尺。覆土。春夏四十日。秋冬三十日。出之當成水。此即謂消石化鍊法也。服之十日。小便當變黃色。二十日腹中寒澀消散。三十日齟齬更生。四十日不畏風寒。五十日自入仙境矣。按雲母有五種。而人不能別。當舉以向日看之。陰地其無雜色。晶晶純

白者方為上品鍊服之四時皆宜也

食玉之秘方

服金壽如金。服玉壽如玉。蓋言金玉皆可鍊服。惟鍊金莫如鍊玉。玉可以烏米酒及地榆酒化之為水。亦可以葱漿消之為粘。亦可餌以為丸。亦可煨以為粉。服之一年以上。入水不沾。入火不灼。刃之不傷。百毒不死。昔赤松子以玄蟲血漬玉為水。服之能乘烟霞上下。然不可用已成器物之玉。反致傷人無益。必得璞玉乃可用也。又玉屑與水服之。亦能令人成仙不死。又青霞子有玉漿法。法以玉屑一升。地榆草一升。糯米二升。取白露二升。銅器中煮米熟絞汁。玉屑化為水。服之成仙。即所謂神仙玉漿是也。

食丹砂之秘方

三皇真人鍊丹方。丹砂一斤。研末重篩。以醇酒沃之。如泥狀。盛以銅盤。置

高閣上。勿令婦人見。燥則復以酒沃。令如泥。陰雨疾風則藏之。盡酒三斗。乃曝之三百日。當紫色。齋戒沐浴七日。飯丸麻子大。常以平旦向日吞三丸。一月三蟲出。半年諸病瘥。一年髮變黑。三年神人至。昔日沅縣廖氏家。世世壽考。後徙去。子孫多夭折。他人居其故宅。復多壽考。疑其井水赤。乃掘之。得古人埋丹砂數十斛。夫飲水尚能壽。况鍊服者乎。

食胡麻之秘方

用上黨胡麻三斗。淘淨。甑蒸。令氣遍自乾。以水淘去沫。再蒸。如此九度。以湯脫去皮。簸淨。炒香為末。白蜜或棗膏丸。彈子大。每溫酒化下一丸。日三服。忌毒魚狗肉生菜。服至百日。能除一切痼疾。一年身面光澤不飢。二年白髮還黑。三年齒落更生。四年水火不能害。漸入仙境。五年行及奔馬。輕身不老矣。按胡麻即脂麻。服食以黑者為良。昔劉阮入天台。遇仙女食胡麻飯。亦

以胡麻同米作飯。為仙家食品。惜此丹易知而學者往往忽之。不肯常服。耳服後欲下之。可飲葵菜汁以解之。

食松實之秘方

列仙傳云。僊佺好食松實。體毛數寸。走及奔馬。擯子少在黑山。食松子茯苓。壽數百歲。赤松子好食松實。天門冬石脂。齒落更生。髮落更出。莫知所終。蓋言服食松子。可登仙也。法於七月間取海松子。去皮搗之如膏。收之即可服食。每服雞子大。酒調下。日三服。百日身輕。三百日日行五百里。絕穀不飢。連服五年。神仙可得也。

按服食家所用松實。皆指海松子。出遼東及雲南等處。與內地松樹大畧相同。惟五葉一叢。毬內結子。大如巴豆。而有三稜。一頭尖也。食園桂竹瀝及龜腦之秘方

法用筍桂合竹漚餌之。或以龜腦和服之。能治百病。養精神。面生光華。媚好如童子。服之七年。能步行水上。長生不死。昔趙佗子服桂二十年。足下生毛。日行五百里。力舉千斤。人稱之為毛脚仙。或以葱稊合雲母蒸化為水服之。亦可登仙。

按筍桂嫩而易卷如筒。即古所謂筍桂是也。

食白茯苓之秘方

方用白茯苓五斤。去黑皮。搗篩。以熟絹囊盛於二斗米下蒸之。米熟即止。曝乾又蒸。如此三遍。乃取牛乳二斗。和合著銅器中。微火煮如膏收之。每食以竹刀割。隨性飽食。辟穀不飢也。如欲食穀。可先煮葵汁飲之。或以茯苓松脂各二斤。醇酒浸之。和以白蜜。日三服。久久通靈。又法。白茯苓去皮酒浸十五日。漉出為散。每服三錢。水調下。日三服。久服一百日。百病除。二

百晝夜不眠二年役使鬼神其後玉女來侍昔王子季服茯苓十八年玉女從之能隱能彰而成仙也

食桃膠之秘方

法於桃茂盛時以刀割樹皮則有膠溢出是為桃膠鍊服之可成仙鍊法取膠二十斤絹袋盛於櫟木灰汁一石中煮三五沸取掛高處候乾再煮如此三度曝乾研篩蜜和丸梧子大每空腹酒服二十丸或以桑灰汁漬過服之除百病數月斷穀久則晦有夜光如月二十年通靈成仙

杏金丹之秘方

左慈秘訣云杏金丹亦名草金丹方山渾皇子服之長年不死夏姬服之壽年七百乃仙去也世人不信皆由不肯精心修治故也其法須人跡罕到處寅月鏤斷杏樹地下通陽氣二月除樹下草三月離樹五步作畦壟

以通水。亢旱則引泉灌漑。有霜雪則燒火樹下以救花苞。至五月杏熟自落。收仁六斗。以湯浸去皮。及雙仁者。用南流水三石和研。取汁兩石八斗。去滓以新鐵釜用酥三斤。以糠火及炭燃釜。少少磨酥至盡。乃納汁入釜。釜上安盆。盆上鑽孔。用弦懸車轄至釜底。以紙塞孔。勿令泄氣。初着糠火。一日三動車轄。以滾其汁。五日有露液生。十日白霜起。又二日白霜盡。即金花出。丹乃成也。開盆炙乾。以翎掃下。棗肉和丸。梧子大。每服三丸。空心煖酒下。至七日宿疾皆除。五十日萬病不染。久之通靈不死。而成神仙也。

食雄黃栢子仁松子仁之秘方

太上玄變經云。雄黃栢子仁各二斤。松脂煉過十斤。合搗為丸。每旦向北服五丸。百日後拘魂制魄。與神人交見。而入仙境。又法雄黃或以蒸煮。或以消石化為水。或以豬脂裹蒸之于赤土下。或以松脂和之。或以三物煉

之如布白如水服之皆能令人成仙也。

按雄黃當得武都山中出者純而無雜其赤如雞冠光明晬晬者乃可用其但純黃似雌黃色無光者不堪作仙藥只可合理病藥耳。

驅凶就吉之秘方

神仙感應篇云務成子螢火丸主辟疾病惡氣百鬼虎狼蛇虺蜂蠆諸毒五兵白刃盜賊兇害等事凡欲求仙煉丹者可佩之而得神明護衛成仙自易也丸用螢火鬼箭羽蒺藜各一兩雄黃雌黃各二兩殺羊角煨存性一兩半礬石火燒二兩鐵錘柄入鐵處燒焦一兩半俱為末以雞子黃丹雄雞冠一具和搗千下丸如杏仁大作三角絳囊盛五丸帶於左臂上鍊丹服藥自得神明護衛也。

通神見鬼之秘方

楮實正亦時採之。採得後水浸三日。攪旋投水。浮者去之。晒乾以酒浸一伏時。蒸之。從巳至亥。焙乾用。或收子陰乾。篩末用。每水服二錢。久乃通神見鬼。此丹老者服之成少。少者服之成仙。服後令人徹視見鬼神。道士梁須年七十服之。更少壯到百四十歲。能行及奔馬也。

服蒼朮之秘方

吐納經云。紫微夫人術序云。吾察草木之勝。速益於已者。並不及朮之多。驗也可以長生。久視遠而更靈。山林隱逸得服朮者。五嶽比肩。神仙傳亦多述之。據此則服朮成仙可無疑議矣。茲述其法於下。取蒼朮不計多少。米泔水浸三日。逐日換水。取出刮去黑皮。切片曝乾。慢火炒黃。細搗為末。每一斤。用蒸過白茯苓半斤。煉蜜和丸。梧子大。空心卧時。熱水下十五丸。別用朮末六兩。甘草末一兩。拌和作湯點。吞丸尤妙。其丸可由十五漸增。

至一百丸。久之可與五嶽比肩也。忌桃李雀蛤等物。

水火不避之秘方

河東陝西州郡及杭越間產五味子。服之十餘年。能輕身不老。成不避水火之神仙。五味子春初生苗。引赤蔓於高木。其長六七尺。葉尖圓似杏葉。三四月開黃白花。狀類蓮花。七月成實。叢生莖端。如碗豆大。色紫可用。將五味炒研為末。篩過。白蜜煉丸。每早晚服五十丸。昔淮南公羨門子服之。十六年面色如玉女。入水不濡。入火不灼。而成仙也。

食遠志之秘方

昔陵陽子仲服遠志二十年。有子三十七人。能坐在立亡。是則遠志可煉仙丹也。遠志今河陝洛西州郡均產之。根形如蒿根。黃色。苗如麻黃而青。葉有似大青而小者。三月開白花。根長及一尺。採之去心去皮。每斤止得

三兩。焙乾搗末。篩蜜和丸。梧子大。每旦向東吞四十丸。久久乃坐在立亡也。
延壽百年之秘方

仙家五月五日。採五方側栢葉三斤。遠志去心二斤。白茯苓一斤。為末。煉蜜和丸。梧子大。每以仙靈脾酒下三十丸。服盡即可入仙道也。或以三四月採新松生葉長三四寸許。并花蕊陰乾。又於深山巖谷中採當年新生栢葉長二三寸者。陰乾為末。白蜜丸如小豆大。常以日未出時。燒香東向。手持八十一丸。以酒下。服一年。延十年命。服二年。延二十年命。久之成仙也。或能於七月七日露水丸之更佳。服時宜祝曰。神仙真藥。體合自然。服藥入腹。天地全年。

安期生芍藥煉服之秘方

安期生服煉芍藥法云。芍藥有二種。鍊服用金芍藥。色白多脂肉。其木芍

藥色紫瘦多脈。若取審看。勿令差錯。凡採得後。淨洗去皮。以東流水煮百沸。陰乾停三日。又於木甌內蒸之。上覆以淨黃土。一日夜熟。出陰乾。搗末。以麥飲或酒服三錢。七日三服。滿三百服。可以登嶺絕穀而仙也。

羊公食黃精之秘方

羊公服黃精法。二月三日採根。入地八九寸為上品。細切一石。以水二石五斗。煮去苦味。漉出囊中。壓榨取汁。澄清再煎。如膏乃止。以炒黑黃豆末相和。捏為餅。如錢大。初服二枚。日益之。又法取甕子去底。釜內安置。得所入黃精。令滿甕。蓋蒸至氣溜。即曝之。如此九蒸九曝。即可服食。初服只可方寸。漸漸增之。十日之後。即可不食。三百日後。盡見鬼神。久必昇天也。又法。取黃精根莖不拘多少。細剉陰乾。搗末。每日水調末服。任便多少。一年內變老為少。久久成地仙也。

食枸杞葉之秘方

地仙丹載云。昔有異人赤脚大仙。傳地仙於方猗氏縣。一老人服之。壽百歲。行走如飛。面貌如童子。輕身不老。方用枸杞葉陰乾。用無灰酒浸一夜。晒乾。四十九晝夜。取日精月華氣。待乾為末。鍊蜜丸。如彈子大。每早晚各用一丸。細嚼。以隔夜百沸湯下。又法。枸杞子逐日摘紅熟者。不拘多少。以無灰酒浸之。蠟紙封固。勿令泄氣。二月足。取入沙盆中。槌爛。濾取汁。同浸酒入銀鍋內。慢火熬之。不住手攪。恐粘住不勻。候成膏如錫。淨瓶蜜收。每早溫酒服二大匙。夜卧再服。百日身輕。氣壯。積年不輟。可以羽化也。

食天門冬之秘方

列仙傳云。赤松子服天門冬。齒落更生。細髮復出。太原甘始服之。在人間三百餘年。聖化經云。以天門冬茯苓各為末。日服方寸匕。則不畏寒暑。乃

成地仙也。單服法。入山便可以天門冬蒸煮。啖之足以斷穀不飢。若有力。可餌之。或作散酒服。或搗汁作液膏服。百日丁壯兼倍。二百日強筋髓駐顏色。與鍊成松脂同蜜丸服尤善。或以天門冬十斤。杏仁一斤。搗末蜜漬服。久之地仙可冀也。昔杜紫微服之。御八十妾。一百四十歲。日行三百里。

食何首烏之秘方

茅山老人述服何首烏。可成地仙。其草春生苗。蔓延竹木牆壁間。莖紫色。葉葉相對。如薯蕷而不光澤。夏秋間開黃白花。如葛。勒花結子。有稜似喬麥。而雜小。纔如粟大。取根用。其根五十年者。如拳大。號山奴。服之一年。髮髭青黑。一百年者如盆大。號山哥。服之一年。顏色紅悅。一百五十年者。如盆大。號山伯。服之一年。齒落更生。二百年者。如斗栲栳大。號山翁。服之一年。顏如童子。行及奔馬。三百年者。如三斗栲栳大。號山精。純陽之體。服之

一年成地仙也。春末夏中、秋初時候、晴明日、採其根、雌雄並用、乘濕以布帛拭去泥、生勿損皮、烈日曝乾、蜜器貯之、每月再曝、用時去皮為末、酒服、或用何首烏雌雄各一斤、竹刀刮去皮、米泔浸一夜、切片、用黑豆三斗、每次用三升、三合三勺、以水泡過、沙鍋內鋪豆一層、首烏一層、重重鋪盡、蒸之豆熟、取出豆、將何首烏晒乾、再以豆蒸、如此九蒸九晒、為末、酒服、久久服之、可成地仙也。

按首烏以產諸名山及深山者為佳、煉時忌鐵器。

食松脂之秘方

用松脂十斤、以桑薪灰汁一石、煮五七沸、澆出冷水中、旋復煮之、凡百遍乃白、細研為散、每服三錢、粥飲調下、日三服、服至十兩以上、不饑、饑再服之、一年以後、夜視目明、久乃成仙也、昔上黨趙瞿、病瀕歷年、垂死、其家棄

之。送之山穴中。瞿怨泣。經月。有仙人見而哀之。以一囊藥與之。瞿服百餘日。其瘡都愈。顏色豐悅。肌膚玉澤。仙人再過之。瞿謝活命之恩。乞求其方。仙人曰。此是松脂。山中便多此物。汝鍊服之。可以成仙。瞿乃歸家。長服。身轉輕。氣力百倍。登危涉險。終日不困。年百餘歲。齒不墜。髮不白。夜卧忽見屋間有光。大如鏡。久而一室盡明如晝。又見面上有彩女一人。戲於口鼻之間。後入抱犢山。成地仙。惜世人心不肯堅。不能常服久服耳。

食松葉之秘方

松脂可服食而成仙。固如上述。松葉亦可服食而成仙。人或忽之。今述其服食法於下。取松葉細切更研。每日食前以酒調下二錢。亦可煮汁作粥食。初服稍難。久則自便矣。服之一年。令人不老。身生綠毛。輕身益氣。三年可登嶺絕穀。不飢亦不渴也。昔毛女食之。而體輕。絕穀不食。毛女者。秦王

宮人關東賊至。驚走入山。飢無所食。有一老人。教食松葉。初時苦澀。久乃相宜。遂不復飢。冬不寒。夏不熱。漢成帝時。獵者於終南山。見一人。身生黑毛。跳坑越澗如飛。乃密圍獲之。去秦時二百餘載矣。故人能鍊服松葉。地仙可得也。

食菟絲子之秘方

仙經云。服食菟絲子。亦可成地仙。單服法。以菟絲子一斗。酒一斗。浸曝乾。再浸。又曝。令酒盡乃止。搗篩。每酒服二錢。日二服。此藥治腰膝去風。明目輕身。久服令人光澤。老變為少。十日後。飲啖如湯沃雪。久久服之。乃成地仙。又法。菟絲子採得後。去殼用苦酒浸二日。漉出。以黃精自然汁相對。浸一宿。至明用微火煎至乾。入白中。燒熱鐵杵搗三千下。使成粉。酒糊丸。丹乃成也。

飲枸杞地黃之秘方

煉服枸杞地黃酒。久之髭髮常黑。輕身不老。而成地仙。其法於十月壬癸日。面東採之。以好酒二升。瓷瓶內浸。三七日。乃添生地黃汁三升。攪勻密封。至立春前三十日。開瓶。每空心煖飲一盞。至立春後。即可見效。蓋所謂玉液仙丹是也。或以正月上寅採根。二月上卯治服之。三月上辰採莖。四月上巳治服之。五月上午採葉。六月上未治服之。七月上申採花。八月上酉治服之。九月上戌採子。十月上亥治服之。十一月上子採根。十二月上丑治服之。或浸酒。仍與地黃配。或熬膏。均無不可。

食菊花之秘方(一)

神仙傳言。康風子。朱孺子。皆以服菊花成仙。費長房言。九月九日飲菊酒。可以辟不祥。荊州記言。湖廣久病風癘。飲菊潭水多壽。菊之貴重如此。故

鍾會贊菊五美云。圓花高懸。準天極也。純色不雜。后土色也。早植晚發。君子德也。冒露吐穎。象貞質也。盃中體輕。神仙食也。服食法。宜照太清靈寶方引。九月九日採白菊花二斤。茯苓一斤。並搗羅為末。每服二錢。溫酒調下。日三服。或以煉過松脂和丸。雞子大。每服一九。久服令人好顏色。長生不老也。

服地黃之秘方(二)

地黃根淨洗搗絞汁。煎令稠。入白蜜更煎。令可丸。丸如梧子大。每晨溫酒送下三十丸。日三服。亦可以青州棗和丸。或別以乾地黃末入膏丸服。亦可。百日面如桃花。三年身輕不老。久久服之。長生不老而成仙也。昔楚文子服地黃八年。夜視有光。或以生地黃十斤洗淨。搗壓取汁。鹿角膠一斤半。生薑半斤絞取汁。蜜二升。酒四升。文武火煮。地黃汁數沸。即以酒研紫

蘇子四兩取汁。入煎一二十沸。下膠。膠化。下薑汁蜜。再煎。候稠。瓦器盛之。每空心酒化一匙。與前丹全服。可長生不老也。

耐飢不餓之秘方_(三)

麻子仁一升。白羊脂七兩。蜜蠟五兩。白蜜一合。和搗一千下。蒸食之。能補中益氣。久服肥健。不老神仙。或以麻子仁二升。大豆一升。熬香為末。蜜丸。日二服。均能成仙。不老耐飢。

按麻仁極難去殼。取帛包置沸湯中。浸至冷。出之垂井中。一夜。勿令着水。次日日中曝乾。就新瓦上按去殼。簸揚取仁。粒粒皆完。先藏地中者。食之殺人。煉服者宜慎也。

吸鹿血之秘方

仙家服食丹方。煉服之。均可長生不老。鹿血居其一。用馴養牡鹿一二隻。

每日以人參一兩煎水與飲。將澤拌土產草料米豆以時餵之。勿雜他水草。百日之外。露筋可用矣。服法夜前減其食。次早將布縛鹿於床。首低尾昂。令有力者抱定前足。有角者執定角。無角者以木囊頭拘之。使頭不動。用三稜針刺其眼之大眥前毛孔。名天池穴。以銀管長三寸許。插向鼻梁。坐定。啞其血。飲藥酒數杯。再啞再飲。以醉為度。鼻中流出者。亦可接和酒飲。飲畢避風。行升降工夫。為一服也。用生肌藥敷鹿穴。養之。月可一度。一鹿可用六七年。服之終身無疾。不老神仙。此乃仙家服食丹方二十四品之一也。

食蒺藜之秘方

長生神仙秘旨云。蒺藜子一石。七八月熟時收取。自乾。春去刺。杵為末。每服二錢。新吸水調下。日三服。勿令中絕。斷穀長生。服之一年以後。冬不寒。

夏不熱。二年。老者復少。髮白復黑。齒落更生。服之三年。輕身不老。長生神仙。

按蒺藜有二種。一種杜蒺藜。即今之道旁佈地而生者。開花黃色。結芒刺。一種白蒺藜。出同州沙苑牧馬處。子如羊內腎。大如黍粒。補腎藥中多用之。服食家當中刺蒺藜也。

食紫河車之秘方

道家服食法。紫河車占其一。謹錄其服食法如下。法用紫河車根以竹刀刮去皮。切作骰子大塊。麪裹食瓷瓶中。水煮候浮。漉出凝冷。入新布袋中。懸風處待乾。每服三丸。五更初面東念咒。并水下。連進三服。即能休糧。久服之則成仙。若要飲食。先以黑豆煎湯飲之。次以丸藥煮稀粥。漸漸食之。咒曰。天朗氣清。金雞鳴。吾今服藥欲長生。吾今不飢復不渴。賴得神仙。

草有靈。

按紫河車即蚤休。根如尺二蜈蚣大。如肥紫葛蒲。

立起癆病之秘方

用硫黃袋盛懸甕內。或甕內。以紫背浮萍同水煮之數十沸。取出候乾。研末十兩。用珍珠琥珀乳香雄黃硃砂陽起石赤石脂片腦紫粉白芷甘松三奈不香血竭沒藥韶腦安息香各一錢。麝香七分。金薄二十片。為末。入銅杓中。慢火熔化。以好樣酒盃一箇。周圍以粉紙包裹。中開一孔。傾流入內。旋轉令勻。投冷水中取出。每旦盛酒飲二三盃。昔劉景輝因邁勞瘵。於大白山中遇一老仙。親授是方。服之果愈。人能清心寡慾而服此。仙緣可到也。

太乙丹之秘方

列仙傳言。巴戎赤斧上華山。餌太一餘糧而成仙。夫太一者。道之宗源。太者大也。大道之師。即理化神君。禹之師也。師嘗服之。故有太一之名。鍊服法。用黑豆五合。黃精五合。水二斗。煮取五升。置瓷鍋中。下太一餘糧四兩。煮之。旋添汁。盡為度。其藥氣自然香如新米。搗了又研。一萬杵。丹方成也。久服耐寒暑。不饑。輕身。飛行。千里神仙。

天靈靈丸之秘方

天靈靈丸。用蒼朮米泔浸半日。刮皮晒乾為末一斤。地骨皮溫水洗盡去心。晒研一斤。熟桑椹二十斤。入甕盆揉爛。絹袋壓汁。和末如糊。傾入盤內。日晒夜露。采日精月華。咒天靈靈。地靈靈。日月精華靈。又靈。早晨向東咒。夜晚向月咒。各七遍。七七四十九日。待乾。研末。煉蜜和丸。赤小豆大。每服二十丸。無灰酒下。日三服。一年變髮返黑。三年面如童子。久乃仙也。

仙家酒之秘方

仙家酒。仙家酒。兩箇壺盧盛一斗。五行釀出真醍醐。不離人間處處有。丹田若是乾涸時。嚥下重樓潤枯朽。清晨能飲一杯餘。返老還童天地久。此乃服乳歌也。蓋言飲食人乳。亦可返老還童。而成不老神仙。昔有穰城老人年二百四十歲。行走如飛。面如童子。惟飲曾孫婦乳。日數杯耳。

返老還童之秘方

天門冬二斤。熟地黄一斤。為末煉蜜丸。彈子大。每溫酒化服三丸。日三服。居山遠行辟穀不飢。服至十日。身體輕健。耳聰目明。二十日百病愈。顏色如花。三十日髮白更黑。齒落重生。五十日行及奔馬。百日返老還童成仙。又或以天門冬搗汁。微火煎取五斗。入白蜜一升。胡麻炒末二升。合煎至可丸。即止火。下大豆黃末和作餅。徑三寸。厚半寸。一服一餅。一日三服。百

日乃返老還童成仙也。

甘菊丸之秘方

方用甘菊。三月上寅日採苗。名曰玉英。六月上寅日採葉。名曰容成。九月上寅日採花。名曰金精。十二月上寅日採根莖。名曰長生。四種並陰乾等分。為末。須用成日合搗。方可用也。每酒服三錢。或以蜜丸。梧子大。酒服七丸。一日三服。百日輕身潤澤。一年髮白變黑。服之二年。齒落再生。五年八十老翁變為兒童也。久服乃成仙也。又法正月採葉。五月五日採莖。九月九日採花。如上法煉之亦可。

服姜蕤之秘方

昔華陀入山。見仙人服姜蕤。歸以告之。樊阿。樊服之。壽乃百歲。輕身不老。故服食家多用之。茲錄其服食法如下。法於二月九月。採姜蕤根切碎一

石。以水二石煮之。從旦至夕。以手按爛。布囊榨取汁。熬稠其渣。晒為末。同熬之。可丸。丸如雞頭子大。每服一丸。白湯下。日三服。此丸導氣脈。強筋骨。治中風濕毒。去面皴。潤顏色。久服延年。長壽神仙也。

服石蓮之秘方

仙家服食方。以石蓮肉蒸熟。去心為末。煉蜜丸。梧子大。日服三十丸。能延年益壽。輕身不飢。謹按石蓮為諸鳥猿猴取得。不食藏之石室內。人得三百年者食之。永不老也。又雁食之。糞於山巖之中。不逢陰雨。經久不壞。人得之。每旦空腹服十枚。能令人輕身。登高涉遠。成飛行神仙。又法以芡實或芡實如上法蒸曝。和蜜餌之。亦可斷穀長生。久服輕身不饑。耐老神仙。

食栢實之秘方

列仙傳。赤松子食栢實。齒落更生。行及奔馬。謹按栢實性平而不寒不燥。

味甘而補。辛而能潤。其氣清香。能透心腎。益脾胃。無惑乎為仙家上品也。服食法。八月蓮房取實。曝收去殼。研末。每服二錢。溫酒下。一日三服。渴即飲水。令人悅澤不老。延年益壽。一方加松子仁等分。以松脂和丸。一方加菊花等分。蜜丸服。又方用柏子仁二斤。為末。酒浸為膏。棗肉三斤。白蜜白朮末地黃末各一斤。搗勻丸。彈子大。每嚼一丸。一日三服。百日病愈。久服延年成仙。

四聖不老丹之秘方

四聖不老丹。神仙服食方也。服之可延年益壽。成不老神仙。丹用明松脂一斤。以無灰酒沙鍋內。桑柴火煮數沸。竹枝攪稠。乃住火。傾入水內。結塊。復以酒煮九遍。其脂如玉。不苦不澀。乃止。為細末。用十二兩入白茯苓末半斤。黃菊化末半斤。柏子仁去油取霜半斤。煉蜜丸如梧子大。每空心好

酒送下七十二丸。丹須擇黃道吉日修合。勿令婦人雞犬見之。合時念呪四十九遍。始可搓丸。呪曰。延年延年。天地全年。長生長生。壽域同登。

返老神仙丹之秘方

仙家以椒紅煉丸。為返老神仙丹。服之百日。身輕有力。服之三年。心智爽悟。目明倍常。面色紅悅。髭髮光黑。齒落更生。返老還童。服之十年。乃成仙也。用蜀椒去目及合口者。炒出汁。曝乾。搗取紅一斤。以生地黄搗自然汁入銅器中。煎至一升。候稀稠。得所和椒末丸。梧子大。每空心暖酒下三十丸。合藥時勿令婦人雞犬見。詩云。其椒應五行。其仁通六義。欲知先有功。夜間無夢寐。四時去煩勞。五藏調元氣。明目腰不痛。身輕心健記。別更有異能。三年精自秘。回老返嬰童。康強不思睡。九蟲頓消亡。三尸自逃避。若能久餌之。神仙應可冀。

食甘露之秘方

山海經云。諸沃之野。搖山之民。甘露是飲。不壽者八百歲。觀此則服食甘露。固可成仙。謹按瑞應圖云。甘露。美露也。神靈之精。仁瑞之澤。其凝如脂。其甘如飴。故有甘膏酒漿之名。中興書云。王者敬養耆老。則降於松柏。尊賢容衆。則降於竹葦。列星圖云。天乳一星。明潤則甘露降。已上諸說。皆言甘露為瑞氣所感。仙家有吞服瑞氣一法。是則飲食甘露。可以登仙。當無疑議矣。

製神仙茶之秘方

仙茶之製法。方以四月桑茂盛時。採其葉。又於十月霜降後。三分二分已落時。其樹上留存之一分。名曰神仙葉。即採取之。與前葉同陰乾。切細。用以代茶。或泡之。或煎之。均可。昔有一老人。以桑葉代茶。年百二十歲。尚能

日行五百里。行及奔馬。後又鍊服丹藥。年至二百。不知所終。其家屬後以桑葉代茶。亦多壽云。

製神仙酒之秘方

鍊藥為酒。服之成仙。古有其人。如五皮地榆皆可煉也。昔東華真人煮石經云。曩有西域真人。王屋山人王常云。何以得長久。何不食石。蓄金鹽母。何以得長壽。何不食石。用玉鼓。玉鼓地榆也。金鹽五加也。皆是煮石而餌。得長生之樂也。昔孟綽子董士固相與言云。甯得一把五加。不用金玉滿車。甯得一斤地榆。不用明月寶珠。又昔魯定公母。服五加酒。以致不死。尸解而去。張子聲楊建始。王叔牙于世彥等。皆服此。而房室不絕。得壽三百年。故以五加酒為神仙酒。然亦可為散。以代茶湯。王君云。五加者。五車星之精也。水應五湖。人應五德。位應五方。物應五車。故青精入莖。則應東方。

之液。白氣入節。則有西方之津。赤氣入花。則有南方之光。玄精入根。則有北方之精。黃煙入皮。則有戊己之靈。五神鎮生。相轉育成。餌之者。其仙服之者。反嬰。茲述神仙煮酒法於下。法用五加皮。地榆。刮去粗皮。各一斤。袋盛入。無灰酒二斗中。大罇封固。安大鍋內。文武火煮之。罇上安米一合。米熟為度。取出火毒。以渣曬乾為丸服。其酒即五加地榆酒也。

製仙人菜之秘方

仙人杖草。仙家以為菜。作茹食。令人堅筋骨。悅顏色。久服長生。身輕不老。謹按仙人杖有三物同名。一種是菜類。一種是枯死竹筍之黑色者。一種是枸杞。因枸杞一名仙人杖故也。仙人菜所用之仙人杖草。乃是菜類者。採得後。或蒸食之。或醃食之。味甚甘美。服之多。長生不老也。

製仙人飯之秘方

太極真人青精乾石飯。世稱之為神仙飯。其作飯法。以生白粳一斛五斗。春治漸取一斛二斗。用南燭木葉五斤。燥者三斤亦可。雜莖皮煮取汁。令極清冷。以澖米。米釋。炊之。從四月至八月末。用新生葉。色皆深。九月至三月用宿葉。色皆淺。可隨時進退。其斤兩。又採軟枝莖皮於石臼中搗碎。假令四五月中作。可用十許斤。熟春。以斛二斗湯。浸染得一斛也。比來只以水漬一二宿。不必用湯澖。而炊之。初米正作紅色。蒸過便如紺色。若色不好。亦可淘去。更以新汁漬之。酒蘗皆用此汁。惟令飯作正青色乃止。高格曝乾。當三蒸曝。每蒸輒以葉汁澖。令浥浥。每日可服二升。勿復血食。能益腸胃。補髓。滅三蟲。久服變白却老。成神仙。

長生之總秘術

神仙都是凡人做。祇只凡人心不堅。此二語。蓋言登仙固易。惟常人往往

月仙才
忽之不肯專心耳。故鍊服丹藥古有其方。其依法修鍊因而登仙者固不乏人。其亦有因修煉合法而半途輟或有將信將疑以致功敗垂成者比比皆是。是即所謂心不堅也。此非丹之不靈亦非長生之難。罪在心之不專。性之縮慙。皎然明矣。例如服食胡麻。輕而易舉。然鍊服者往往不肯久服。亦云惜矣。總之成仙非難事。鍊丹亦非難事。人能謹記成仙四偈。當然能入神仙之班也。偈云。

性靜而定 心專而凝 堅持到底 服丹有靈

成仙秘方五十種終

